

Client Carozuleta | Audio N° 1 | Parte 1 audio solamente [00:00:36]+3 seg

[00:00:03] [Carolina Zuleta]: ¡Hola a todos! Bueno, como se pueden dar cuenta, hoy estoy hablando desde un set completamente diferente y la razón es porque el mundo está atravesando un momento histórico, un momento sin precedentes y al yo revisar el contenido que tenía para compartirles en mi canal de YouTube y en las demás redes sociales, me di cuenta que no es lo más relevante para este momento y quise crear estos vídeos que van a ser bajos en producción, pero espero que con información que de verdad les llegue al alma y les ayude a navegar esos momentos de incertidumbre. Y hoy quiero hablar de cómo volver a reconectarnos con nuestro poder personal. **END**

--END OF AUDIO--

Client Carozuleta | Audio N° 2 | Parte 2 audio solamente [00:07:40] +52 seg

[00:00:53] [Carolina Zuleta]: Para hablar de poder personal, para mí siempre es fundamental volver a la historia de Viktor Frankl. Uno de los dos libros que más ha impactado mi vida, se llama *“Un Hombre En Busca de Sentido”* y es la historia de Viktor Frankl, quién fue un psiquiatra judío que vivió en la época de la Segunda Guerra Mundial, a quién los nazis lo capturaron junto a su familia y lo llevaron a uno de los campos de concentración. A este señor le quitaron todo: le quitaron su libertad, sus pertenencias, lo más importante, su familia, pues su mamá, su papá y su esposa murieron en los campos de concentración, su salud-- todo lo que él sabía y que él tenía, todo se lo quitaron. Sin embargo, en su libro *“Un Hombre En Busca De Sentido”*, Viktor Frankl nos habla que cuando él llegó al campo de concentración se hizo tres promesas.

La primera promesa fue, que iba a hacer todo lo que él podía por sobrevivir, la segunda promesa era que él iba a aprender algo de esta experiencia y lo tercero era que iba a ayudar al mayor número de personas que pudiera. En su libro hay una frase que resalta todo el aprendizaje que él tuvo durante esa época en el campo de concentración y es una frase que dice: *“la libertad más grande del ser humano es elegir su actitud sin importar las circunstancias en las que se encuentre”*, para mí esta frase ha sido fundamental en mi vida, porque sé que no importa el momento en el que yo esté atravesando, no es ni siquiera-- no se parece en nada a estar en un campo de concentración, perder a mi familia y vivir ese horror.

Y siempre pienso que si Viktor Frankl fue capaz de elegir su actitud, una actitud de aprender, una actitud de ayudar a los demás, una actitud de sobrevivir, yo siempre puedo elegir cualquier actitud que yo quiera, sin importar las circunstancias. Sé que en este momento estamos viviendo algo sin precedentes, creo que nunca antes en la historia podemos ver un momento donde el mundo entero, entero, se detuvo debido a un virus y sé que en estos momentos resalta la incertidumbre, no sabemos cuánto tiempo vamos a tener que estar encerrados en nuestra casa, no sabemos qué va a pasar con nuestro trabajo, tenemos miedo de infectarnos con el virus o de que personas que nosotros amemos se vayan a infectar. Entiendo que esto es un momento de incertidumbre, es normal que estemos sintiendo un poco de miedo o de preocupación, es lo que nos hace seres humanos.

Pero, lo más increíble del ser humano, lo que más me inspira y me mueve, es esa capacidad de elegir que tenemos todos, sin importar la sed, las circunstancias en los que estemos, podemos aplicar esa elección de Viktor Frankl y elegir nuestra actitud. En este momento puedes abrir tu corazón y decir: *“voy a ayudar a las personas”*

a mi alrededor, voy a encontrar algo positivo en la mitad de este momento difícil” o puedes dejarte llevar del miedo, del pánico, volverte reactiva, terminar hiriendo a otras personas porque estás tú asustada. Entonces hoy, el mensaje que quiero hablar es de reconectarnos con nuestro poder personal y para mí poder personal, es esa capacidad que tenemos de elección, de elegir nuestra actitud, de tener un momento en el que adentro de nosotros decimos: *“éste es el ser humano que quiero ser, así voy a aparecer hoy”*. Esto no significa que no tengamos momentos de debilidad, esto no significa que tengamos momentos de miedo, eso es normal; sin embargo, en cada instante, tenemos la capacidad de elegir.

Así que la primera invitación que quiero hacerles hoy para que se reconecten con su poder personal en esta época de incertidumbre, es que escriban tres promesas. Aprendamos de este gran hombre, de Viktor Frankl y escribamos tres promesas. ¿Cuáles son las tres promesas que nos vamos a hacer para navegar esta época de incertidumbre? Es algo sobre lo que yo he venido pensando muchísimo en las últimas - en los últimos días, en la última semana y media, y les quiero compartir mis promesas.

La primera promesa que me hice, es que quiero estar presente, que no quiero estar pegada a las noticias, pensando en el futuro, pensando en qué va a pasar en cinco días; hay momentos en los que sí, tengo planear, tengo que organizar mi horario, tengo que hablar con mi esposo, tenemos que hablar de finanzas, pero apenas se terminen esas conversaciones, quiero volver al momento presente. Me he estado preguntando muchísimo: una vez pase este tiempo, porque va a pasar, vamos a encontrar una solución para el virus, vamos a poder volver a nuestros trabajos, a la calle, a restaurantes, a tener la libertad que antes disfrutamos, ¿cómo quiero recordar, cuando haya pasado todo esto, cómo quiero recordar esta época en donde estuvimos encerrados en la casa? Y para mí, una de las cosas que quiero recordar es que estuve presente, que estuve presente con mi esposo, que estuve presente con mi hija, que estuve presente con las personas que amo a través de la distancia, que eso quiere decir para mí que escuché, que les cree un espacio donde pudieran compartirme sus preocupaciones, sus frustraciones, sus angustias, que pudiéramos celebrar; para mí estar presente es que pueda estar bailando con mi hija, dibujando, cantando, abrazándola, leyéndole cuentos. Entonces, la primera promesa que me hice es estar presente.

La segunda promesa que me hice, es poder servir a esta comunidad de la mejor manera que puedo. Yo sé que en este momento estamos bombardeados con mensajes de lo que deberíamos y no deberíamos estar haciendo, pero yo siempre creo que la sabiduría más grande vive en cada uno de nosotros y que nosotros a través de estas promesas, podemos elegir qué es lo que queremos hacer, cómo es que queremos

navegar esta época de incertidumbre y qué es lo que queremos sacar al otro lado. Así que mi segunda promesa, es poder ayudar a esta comunidad lo más que puedo.

Y la tercera promesa es que quiero encontrar en este tiempo, momentos de reflexión. Yo soy una mujer que está comprometida con mi evolución personal, así que quiero aprovechar este momento también para aprender algo de mí, para seguir creciendo emocionalmente, mentalmente, físicamente, espiritualmente, así que eso quiere decir que estoy tratando de incorporar algo de ejercicio, algo de momentos de reflexión, de meditación, pero no porque tenga que seguir un horario fijo, sino porque es lo que mi corazón me está diciendo en cada momento.

Así que ahí les compartí mis promesas y me encantaría que me compartieran, acá abajo en los comentarios, sus promesas; ¿a qué se van a prometer a ustedes mismos para navegar durante este tiempo difícil? Les mando un abrazo muy fuerte y espero seguirlos viendo aquí, donde les estaré compartiendo herramientas, reflexiones, mensajes y consejos para navegar esta época de incertidumbre.

Y acuérdense, tengo una Comunidad de Mujeres Extraordinarias, donde además de compartir vídeos como éste, cada jueves tenemos una videollamada donde me pueden hacer preguntas, donde pueden recibir coaching, donde podemos realmente aplicar todo esto que estamos aprendiendo a través de los vídeos, inclusive si están en un momento donde se están sintiendo muy asustadas, angustiadas, vengan a la llamada, ahí les voy a poder ayudar con todo mi corazón.

Para poder participar en la llamada, tienen que inscribirse a mi comunidad. Lo hacen yendo a mi página web www.carolinazuleta.com y suscribiéndose a mi comunidad. Las veo el jueves y estén pendientes de más vídeos que estaré compartiendo. **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIOS--