

MANUAL DE VIDA PARA PERSONAS DIVERSAS

RONALD ARMANDO ANGEL SUAZA



Libro de autoayuda y superación personal

MANUAL DE VIDA PARA PERSONAS DIVERSAS



RONALD ARMANDO ANGEL SUAZA

Libro de autoayuda y superación personal

Título Original:
MANUAL DE VIDA PARA PERSONAS DIVERSAS

Autor
©Ronald Armando Angel Suaza
Todos los derechos reservados
Primera edición: marzo de 2024

Contacto
(+57) 321 341 0466
www.ronaldangel.com
info@ronaldangel.com
Bogotá - Colombia

Diseño y diagramación:
Ronald A. Angel S.

ISBN 978-628-01-2834-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Dedicatoria

Este libro lo he escrito para mis amigo(a)(e)s y hermano(a)(e)s que han luchado o están luchando por entender, vivir y encontrar un equilibrio en sus vidas, con su diversidad. Para los que no aceptan lo que son o sienten, para los que sueñan con un mundo en el que puedan ser amado(a)(e)s tal cual son. Para ti, que vas por el camino buscando respuestas. Espero que mis palabras te ayuden a descubrir la riqueza que hay en tu interior.

MUESTRA GRATUITA

Bienvenida

Hola, mi nombre es Ronald Angel, quiero darte la bienvenida a este libro, el cual he escrito con el propósito de compartir ideas y ejercicios basados en mis conocimientos y experiencias, los cuales pretenden ayudarte a observar tu vida y tu diversidad desde una visión holística, constructiva y sanadora, partiendo del amor.

Quiero motivarte a crear una vida en la que te sientas bien contigo mismo(a)(e), amándote y aceptándote tal cual eres, y que puedas ayudarte a sanar y transformar todo lo que no te ha permitido sentirte a gusto con tu realidad.

A través de observar y reconocer tus pensamientos, puedes modificar tus percepciones, generando una vida en la cual te sientas en paz, sin importar tu diversidad, ya sea sexual, física, ideológica, cultural, biológica, etc.

Al final, comprenderás que la vida que tienes es la vida que eliges tener y que de ti depende que esa vida valga la pena.

Reconóctete, reconoce tu poder personal y disfruta la vida que se te ha dado.

CONTENIDO	Pg.
Dedicatoria	3
Bienvenida	5
Contenido	6
Introducción	11
 Capítulo 1. Área Corporal	 14
- Nuestro primer hogar	15
- Mi conflicto con mi cuerpo	18
- Reconoce el cuerpo en el que habitas	20
- Construye tu cuerpo	21
- Escucha a tu cuerpo	22
- Ejercicio 1. Reconoce el cuerpo en el que habitas	23
- Mi reconciliación con mi cuerpo	25
- Ideas para tener en cuenta	26
 Capítulo 2. Área Sexual	 28
- Mi experiencia con mi sexualidad	29
- Haciendo conciencia de nuestra sexualidad	32
- ¿Qué es el sexo?	33
- Nuestra relación con nuestro sexo	33
- Mi conflicto con mi sexualidad	34
- Sana tu sexualidad	38
- Ejercicio 2. Reconcílate con tu sexualidad	38
- Energía sexual	40
- El Tránsito de la sexualidad	43
- Viviendo mi sexualidad en amor	43
- Ideas a tener en cuenta	45
 Capítulo 3. Área de la Personalidad	 48
- La personalidad	49

- La identidad	50
- La diferencia entre personalidad e identidad	51
- Definiendo mi personalidad y mi identidad	51
- El ego	53
- El Ser	55
- El poder personal	57
- El valor que le damos a nuestra forma de ser, pensar y actuar	59
- Construcciones sociales en torno a nuestra diversidad	59
- Construye tu identidad	61
- Ejercicio 3. Reconciliándome con mi diversidad	61
- Cómo defino mi personalidad e identidad en este momento	64
- Ideas para tener en cuenta	65
Capítulo 4. Área Emocional	68
- Mis emociones	69
- ¿Qué son las emociones?	71
- Emociones positivas y negativas	72
- Desarrolla tu inteligencia emocional	76
- Ejercicio 4. Examina tus emociones y sentimientos	77
- El perdón, la llave para nuestra liberación	78
- Expresa tus emociones y sentimientos conscientemente	80
- Aprende a cultivar la paz y tranquilidad en tu vida	82
- Ejercicio 5. Respiración consciente	83
- Mi gestión emocional	83
- Ideas para tener en cuenta	85
Capítulo 5 Área Social (familia, amigo(a)(e)s, pareja, sociedad).	88
- La Familia	94

- ¿Cómo tener una relación familiar sana?	99
- Mi familia y mi diversidad	103
- Tus amigo/a/es	104
- Amistades conscientes	104
- Sé selectivo/a/e	106
- Hasta donde llega la amistad	107
- Sexo entre amigo/a/es	107
- Tus relaciones sentimentales	108
- Parejas diversas	113
- Mitos y falsas creencias acerca del amor	115
- Tipos de amor	117
- El enamoramiento	119
- Amor sano y consciente en una relación de pareja	120
- Construye una relación de pareja sana y consciente	123
- Los acuerdos	126
- Acciones tóxicas que destruyen una relación	127
¿Qué importa más en una relación?	131
- El trabajo	131
- La sociedad	135
- “No eliges donde nacer, pero sí donde vivir”	136
- Referentes de vida	137
- El armario	138
- ¿Cómo salir del armario?	139
- Mi experiencia saliendo del armario	140
- Ejercicio 6. Construye relaciones saludables	143
- Ideas a tener en cuenta	144
 Capítulo 6. Área Mental	 147
- Mi forma de pensar	148
- La mente humana	150
- La conciencia	151
- Percepciones	152

- El poder de nuestros pensamientos	153
- Ejercicio 7. Sana y transforma tus pensamientos	154
- Creencias	156
- Patrones mentales	159
- El sentido de vida	160
- Propósito de vida	161
- Ideas a tener en cuenta	162

Capítulo 7. Área Espiritual 164

- ¿Qué es la espiritualidad?	165
- Espiritualidad y religión	167
- Creencias religiosas y espirituales de personas diversas	169
- Ejercicio 8. Reconciliando mi sexualidad y espiritualidad	170
- Creencias espirituales y religiosas conscientes	171
- Beneficios de cultivar la espiritualidad conscientemente	172
- Mi encuentro con la espiritualidad y la religión	173
- Mi lucha interna entre mis creencias y mi sexualidad	176
- El amor de Dios que supera la religión y los prejuicios	179
- No se puede curar lo que no es una enfermedad	181
- Ideas para tener en cuenta	183

Capítulo 8. Anotaciones finales 185

- Mi nuevo mundo amando y aceptando quién soy	186
- Mi labor social	187
- Mi propósito de vida	189
- Agradecimiento final	191

MUESTRA GRATUITA

Introducción

Descubrirte en un mundo donde ser diferente es sinónimo de “rareza”, donde se generan dinámicas como el bullying, el rechazo, las violencias que te llevan a juzgarte y ver tu diversidad como algo “malo” es un tema que hemos experimentado muchas personas al llegar a este mundo. Con todo esto, el amar nuestra diversidad se convierte en algo que puede parecer complejo, ya que en todo momento se nos recuerda nuestras diferencias y se nos juzga por ello.

En este manual de vida para personas diversas, quiero compartirme como desde mi propia experiencia de vida, he podido sanar y transformar todo en cuanto ha sido necesario, para amar y abrazar mi diversidad, aceptarme tal cual soy, reconocermelo y reconocer lo que siento, así mismo, recibir lo que merezco. Como he podido ir encontrando un equilibrio en las diferentes áreas de mi vida y así ir creando la vida que añoraba tener, pero que parecía inalcanzable por múltiples factores, principalmente el miedo. Todo esto, es con el fin de que pueda ser de ayuda e inspiración para ti, en tu propio camino.

En este libro abordaremos 7 áreas importantes de nuestra vida. En cada área te compartiré un poco de mi experiencia, los conocimientos que he aprendido y algunos ejercicios, los cuales he realizado en mi proceso de transformación personal, que me han ayudado a sanar y a encontrar el equilibrio, el cual me permite sentirme pleno al ser la persona diversa que soy.

Es importante aclarar que la información que te entrego, así como los ejercicios, pueden tener diferentes resultados, ya que la experiencia que vive cada persona,

es única. La invitación que te hago es a que abras tu mente y te dispongas a experimentar una opción, que puede enriquecer tu vida, pero que al final serás tú quien decida si así es.

Mi intención no es venderte una solución a tus problemas gracias a la forma en la que percibo la vida, mucho menos, el que puedas pensar que soy alguien superior, un gurú, o cualquier imagen que puedas considerar más allá de un ser humano, que como todo(a)(e)s, está aprendiendo, que comete errores y que trabaja día a día para tener una experiencia de vida agradable. Deseo que te des la oportunidad de conectar con tu poder personal a través de mi experiencia y conocimientos, y que te permitas ver la vida desde otras perspectivas, donde puedas elegir todo en cuanto te edifique y te ayude a sentirte pleno(a)(e) siendo la persona diversa que eres. Yo no puedo cambiar ni mejorar la vida de nadie, cada uno(a)(e) es su propio maestro(a)(e), su sanador(a)(e), su guía.

También es importante mencionar que al hablar de encontrar el equilibrio hago referencia al hecho de encontrar ese estado de plenitud mental, emocional, corporal y espiritual que simplemente te permite sentirte en paz, sin importar las situaciones que puedas estar atravesando en el momento. Donde aprendes a lidiar con tus pensamientos y emociones día a día.

No tengo las respuestas a todas las preguntas, pero sí sé, que en mí, al igual que en ti, hay una luz, una energía poderosa que al hacerla consciente y trabajar para que crezca y se manifieste, permitirá que todo a nuestro alrededor se transforme, dándonos un sentido de vida y revelándonos quienes somos en verdad.

MUESTRA GRATUITA

Capítulo 1.

Área Corporal



“Mi cuerpo es mi templo, mi casa, mi hogar, la forma en la que me relaciono con él, determinará mi grado de satisfacción en los diferentes momentos de la vida”.

Ronad A. Angel S.

Quiero darte la bienvenida al primer capítulo en donde empezaremos a observar el cuerpo que habitamos, el lugar donde nacimos. Observaremos el significado que la sociedad le ha dado y así mismo el que nosotros(a)(e)s le hemos dado. Haremos un reconocimiento consciente de él y aprenderemos a escucharle, te hablaré de nuestro poder personal para realizar una transformación corporal responsable, te compartiré algunas ideas que te ayuden a mejorar tu experiencia en el cuerpo que habitas y te compartiré mi experiencia de reconocimiento y reconciliación con mi cuerpo.

Nuestro primer hogar

Partiré del punto en donde comienza todo, o bueno, en donde comienza nuestra experiencia de vida en este planeta, el cuerpo.

El cuerpo es el recipiente, el avatar, el traje que contiene nuestro ser, lo que nos identifica y nos diferencia de los demás. Nuestro cuerpo está diseñado con una infinidad de funciones y características, las cuales nos permiten disfrutar de la experiencia de vida humana. Dependiendo del tipo de cuerpo que se tenga, así mismo será la experiencia.

Todo en la humanidad se ha construido en torno al cuerpo y su preservación, puesto que el cuerpo, al igual que todo lo que encontramos en este planeta, tiene una fecha de caducidad, tiene unas limitaciones y gracias a múltiples factores, se verá afectada su efectividad.

Es en el cuerpo donde han nacido los conflictos a través de la historia. Al adentrarnos en cualquier situación conflictiva del pasado o presente, veremos que allí, hay un cuerpo involucrado. Esto es y seguirá siendo porque

la humanidad le ha dado un valor intrínseco, puesto que es el portador de la vida en la Tierra.

Este valor que la humanidad le ha otorgado al cuerpo, ha sido lo que ha dictaminado la creación de los sistemas con los que la sociedad se ha fundamentado, clasificado y además privilegiado. Un claro ejemplo lo encontramos en la estructura binaria con la cual se ha definido a la humanidad desde tiempos remotos. Según sus órganos sexuales, se clasifica para las personas como hombres o mujeres (También están las personas intersexuales), otorgándoles unas funciones y comportamientos, los cuales, se supone, deben tener, de acuerdo a estas características biológicas.

Partiendo del hecho de tener un cuerpo con pene o vagina, es de donde se han impuesto condiciones, roles, acciones, prohibiciones, leyes y demás, lo cual ha sumado o restado al valor del individuo a través de la historia, otorgando beneficios a alguno(a)(e)s y vulnerando los derechos de otro(a)(e)s.

Se estima que fue en el neolítico (10000 a. C.) que se empieza a generar una conciencia de poder, en la que se crea una división a causa del sexo, donde el hombre por su fisiología adopta el rol de protector y proveedor, al ser quien se encarga de cazar y también de pelear o ir a la guerra, mientras que la mujer asume un rol más pasivo en donde su deber era la de recolectar alimentos, cuidar de lo(a)(e)s niño(a)(e)s y mantener el hogar, según nos cuenta María Rosado Millán en el libro, *Hacia un Feminismo del punto medio*.

Otro factor importante fue el de las culturas, que en su proceso de significar sus cuerpos y entender cómo funcionaba la sexualidad, vieron que los hombres

podían inseminar a varias mujeres sin que esto afectara su vida, mientras que la mujer, no podía embarazarse de varios hombres al tiempo y que requería un cuidado especial mientras concebía, por lo tanto, empezó a gestarse la idea de que el hombre era “superior” a las mujeres, dando como resultado la construcción de una figura patriarcal y dominante. Desde este punto se desprenden una infinidad de situaciones problemáticas, entre cuerpos masculinos y femeninos, como lo son, los abusos de poder, las violaciones, el machismo, la desigualdad y la discriminación por causa del género, etc.

La humanidad ha lidiado y seguirá lidiando con esto, a no ser que el valor que la sociedad le da al cuerpo, cambie y se tome una conciencia del ser, más allá del cuerpo que se habita. Aunque en la actualidad muchas personas han venido tomando conciencia de esas brechas que generan conflicto y han hecho aportes valiosos para su reparo, todavía hay personas que se sienten superiores a otras por sus características biológicas y pretenden que esta desigualdad e inequidad permanezca.

Sin embargo, estoy seguro de que cada uno(a)(e) de nosotros(a)(e)s, puede cambiar o resignificar ese valor de manera consciente, tanto del cuerpo que habita, como el cuerpo de los demás. Es allí donde podemos ejercer nuestro poder personal y donde inicia nuestro punto de partida para mejorar o equilibrar nuestra relación con el cuerpo.

Mi conflicto con mi cuerpo

Habito un cuerpo con características diversas que en diferentes momentos he llegado a amar y otros a odiar, ya que como todo ser humano, entenderlo, conocer sus funciones y limitaciones, ver las cosas que se pueden y no hacer, es un tema con el que hay que trabajar a diario, y más cuando se está en una sociedad que en todo momento te está definiendo por esas características. Que si eres alto eres lindo y bajito no, o si eres flaco o gordo, o como tienes el cabello o la barba... un sinfín de estigmas que creo, todo(a)(e)s hemos afrontado. Hoy siento que muchos de esos estigmas ya no me afectan, pero reconozco que en mi infancia y adolescencia tenían un gran peso en mi autoestima.

Quiero contarles que de niño siempre he sido el más alto, en el jardín, en la escuela y en el colegio. Esto representaba para mí un hecho del cual no me sentía a gusto, puesto que por mi estatura me correspondían los últimos lugares, en la fila, en las reuniones, en las fotos. Recuerdo que en varias ocasiones buscaba hacerme adelante, pero no faltaba el adulto que se quejaba porque tapaba a lo(a)(e)s de atrás y luego terminaba volviendo al fondo como de costumbre. Pienso que eso fue creando en mi inconsciente la idea de que mi lugar siempre sería atrás, que para mí no habría un sitio en los primeros puestos. A esto se le sumaba el bullying que me hacían lo(a)(e)s niño(a)(e)s, llamándome jirafa o kilómetro parado. Empecé a tener un conflicto con mi cuello porque efectivamente era largo y esto me generaba un poco de frustración.

Por otra parte, también tenía un conflicto con mis ojos, ya que lo(a)(e)s niño(a)(e)s se burlaban de mí, diciéndome ojos de gargajo, puesto que el color de mis ojos son verdes.

Creo que una de las etapas más difíciles, pero a la vez más transformadoras que experimentamos todos los seres humanos, se vive en la adolescencia, donde se empieza a interactuar con todos los cambios que nos sobrevienen por la pubertad. La aparición de barros y espinillas en la cara, el mal olor del sudor, los cambios de ánimo constantes, tantas cosas con las cuales wow me sentía inconforme. Posteriormente, llegada la adultez, me empieza a salir barba, me sale barriga (porque no hacía ejercicio) y mi postura se ve afectada, pienso yo, por mi deseo inconsciente de no sobresalir para no ser juzgado.

Otra cosa que no es menos importante con lo que he tenido que lidiar en el cuerpo que habito, es con mi voz. No me gustaba mi voz porque sentía que era muy suave y no se escuchaba, en muchas ocasiones la gente me pedía que hablara duro, esto era algo tan frustrante para mí, que me recuerdo en varias ocasiones deprimirme. Hasta hace pocos años, ya como adulto, pude aprender a amar y aceptar mi voz, así como es, pero esto ha sido un trabajo personal que he venido haciendo, el cual tenía raíz en mis inseguridades, más adelante les compartiré más acerca de esta situación.

Creo que estos han sido los conflictos más profundos que he tenido con mi cuerpo, pero que poco a poco he ido sanando y aprendiendo a amar esas características que al final son las que me diferencian e identifican de otros cuerpos.

En cuanto a mi sexualidad, me he sentido a gusto con mis órganos sexuales y la figura masculina que tengo, sin embargo, durante algún tiempo luché por las manifestaciones corporales que me suscitaron producto de mi desarrollo hormonal, lo cual me ocasionó muchos conflictos, más que nada con mi área de la fe, pero eso se los contaré más adelante.

Reconoce el cuerpo en el que habitas

Hay un punto en el que creo, todas las personas de alguna manera llegamos, alguno(a)(e)s quizá les toma más tiempo que a otro(a)(e)s, pero en algún momento, pienso, llegamos a él, ese punto es el de *querer rendirse, dejar de luchar contra todas esas ideas con las cuales lidiamos, que giran en torno al cuerpo que nos ha tocado y que quisiéramos tener.*

Cuando hacemos consciente el hecho de que merecemos ser felices y vivir en paz con nuestro cuerpo, muchas ideas pierden su valor, como el deseo de querer agradarle a otro(a)(e)s, de querer encajar o de ser reconocido(a)(e)s o amado(a)(e)s por alguna característica física.

Hoy, desde una postura mucho más madura y consciente, puedo entender que la manera en la que convivimos con nuestro cuerpo, contribuirá al desarrollo de esa paz y felicidad. Esto no significa que tengas que aceptar completamente algo que, en tu cuerpo, piensas, no te gusta. Todos tenemos algo que no nos gusta de nuestro cuerpo, y está bien si deseamos cambiarlo o transformarlo de alguna manera en la que logremos sentirnos a gusto.

A lo que voy, es que *el valor que le damos y los pensamientos que tenemos acerca de él, son los que nos crearán sufrimiento o alegría en el transcurso de la vida*. Siempre podremos cambiar los pensamientos o cambiar algo de nuestro físico para sentirnos mejor en él.

Entender y aceptar al cuerpo es comprender su funcionamiento y aprender a vivir con las múltiples circunstancias que lo integran. Tenemos un cuerpo hecho para un sinnúmero de cosas y esto es algo grandioso, pero a la vez limitante, puesto que el cuerpo cuenta con condiciones sujetas a factores como la alimentación, el medioambiente, el tiempo y el cuidado, es así que lo primero que se necesita reconocer, es que el cuerpo no es eterno, es vulnerable y que de acuerdo a nuestro cuidado, podrá prolongar su funcionamiento y efectividad, por largos años, influyendo en su calidad de vida, pero, así como una flor se marchita, igualmente le sucederá. Estos cambios son los que muchas veces nos resistimos y nos esforzamos por evitar.

Construye tu cuerpo

Ahora, entiendo que por más que queramos reconocer y aceptar nuestro cuerpo tal cual es, junto con sus condiciones o cualidades, puede llegar a ser algo bastante complejo, sobre todo si nos importa mucho la opinión de los demás o si creemos que el cuerpo debe tener ciertas características para que nos sintamos bien. Pero si desde nuestro amor propio y la manera en la que deseamos darle valor, contribuye a su bienestar y a mejorar nuestra experiencia de vida, pienso que no hay nada de malo en que queramos transformarlo.

Ya sea que quieras realizarte algún implante, modificar alguna parte o hacerte un tatuaje, considero que al ser tú, el/la único(a)(e) dueño(a)(e) y responsable de tu cuerpo, tienes el derecho y el poder de hacerlo, ese es tu don, hace parte de tu poder personal, tu libre albedrío. Tu casa puede verse adornada como tú creas, pienses o sientas que debe ser, y nadie tiene el derecho de juzgarte ni señalarte por hacerlo.

La forma en la que embellecemos, adornamos, construimos nuestro cuerpo está ligado a nuestra identidad y la manera en la que deseamos distinguirnos o diferenciarnos de los demás. Hablaremos más de la identidad en el tercer capítulo.

Escucha a tu cuerpo

Una de las cosas más valiosas que he aprendido acerca del cuerpo es que él nos habla, nos manifiesta cosas que posiblemente ignoramos. Una enfermedad, una dolencia, algo que se presenta y que intenta afectar nuestra salud, bueno, son formas en las que el cuerpo intenta comunicarse.

En el libro, *Usted puede sanar su vida* de Louis Hay, la autora comenta que las enfermedades se presentan cuando nosotros(a)(e)s no sabemos lidiar con las emociones, cuando hemos tenido experiencias traumáticas y en lugar de soltar todo lo que nos agobia o buscar formas de canalizar esas emociones, simplemente nos aguantamos todo (porque nos enseñaron a aguantar), y esto es un mal que nos perjudica en el transcurso de la vida.

Según Hay, cada enfermedad está relacionada con una emoción represada, poder descubrir cuál es esa emoción y encontrar la manera de liberarla, no solo nos permitirá sentirnos a gusto con nosotros(a)(e)s mismo(a)(e)s, sino que también puede ayudar a que nuestro cuerpo mejore.

En nuestro cuerpo se encuentra el sistema nervioso, el cual está compuesto por millones de neuronas y neurotransmisores, los cuales transportan energía. Nuestros pensamientos son los que catapultan esa energía y de acuerdo a su intensidad, así serán las respuestas corporales, o la manera en la que actuaremos consciente o inconscientemente. Cuando observamos nuestras emociones, las cuales gobiernan nuestro comportamiento, podemos evidenciar que querámoslo o no, somos seres emocionales, y gracias a la forma en la que logramos gestionar esas emociones, tendremos igualmente respuestas positivas o negativas que afectarán al cuerpo. Más adelante seguiremos hablando de las emociones, lo que quiero invitarte a observar en este momento, es que un adecuado manejo de tus emociones repercutirá en tu bienestar corporal. Llorar cuando algo triste te acontece, así como enojarte por algo o gritar si alguna cosa te sorprende, son acciones que necesitamos permitirnos vivir.

Ejercicio 1. Reconoce el cuerpo en el que habitas.

En este ejercicio, te invito a liberarte de todo juicio de valor negativo que tengas acerca de tu cuerpo y de lo que se supone debería ser. Empieza a relacionarte con él desde el amor.

Busca un lugar cómodo donde puedas estar contigo y te sientas a gusto.

Si lo deseas, puedes acompañar este ejercicio con música para meditar de 528 Hz. Ya que es una frecuencia que ayuda a la relajación corporal y la conexión con uno(a)(e) mismo(a)(e).

Vas a cerrar tus ojos y vas a inhalar y exhalar 3 veces de manera profunda y despacio. Sintiendo como el aire entra y sale de tu cuerpo.

Lo primero que haremos es agradecer el cuerpo en el que habitamos, para esto, empezaremos a tocar con nuestras manos y dedos, todo nuestro cuerpo de manera progresiva y lenta, partiendo de la planta de los pies y llegando a la cabeza, a nuestro cabello. Tomate el tiempo que consideres necesario para hacerlo.

A medida que vas tocando cada parte de tu cuerpo, ve dándole gracias, ya sea mentalmente o hablando. Un ejemplo es: —***Gracias pies por permitirme caminar, gracias rodillas por sostenerme, gracias genitales por permitirme sentir placer y poder evacuar lo que mi cuerpo no necesita, gracias estómago por transformar los alimentos que consumo, gracias pulmones por permitirme respirar. Gracias...*** —. Siente amor y felicidad al hacer este ejercicio, te aseguro que tu cuerpo te lo agradecerá.

Cuando hayas terminado de tocar, agradecer y dar amor, a cada parte de tu cuerpo, te invito a que hables con él, dile a tu cuerpo lo que quieras decirle, si sientes que has abusado de él, pídele perdón, si piensas que no has sido lo suficientemente cuidadoso(a)(e), reconócelo y comprométete con él, a mejorar la relación. Si hay algo en tu cuerpo que deseas cambiar, dile de manera amorosa que agradeces su presencia, y que te gustaría cambiarlo o transformarlo.

Una vez termines de hablar con tu cuerpo, cruza tus brazos y abrázate. Luego lentamente abre tus ojos y observa la sensación que te ha dejado este ejercicio. Permanece un momento en silencio contigo.

El cuerpo es un instrumento de la mente para vivir esta experiencia como seres humanos, su valor para ti, dependerá de la manera que elijas dárselo.

Mi reconciliación con mi cuerpo

Como les comenté anteriormente, una de las cosas que más me frustraba era mi voz, quería tener una voz fuerte, que todos pudieran escucharme y no me tuvieran que estar pidiendo que hablara más duro. Pues bueno, lo que empecé a hacer fue a reconciliarme con ella, empecé a decirle cosas lindas a mi voz, como — *que linda voz eres, te acepto y te amo, me encanta tu tono, eres la voz de un ángel...* —. Cosas así fueron cambiando mi percepción negativa acerca de ella. A esto debo sumarle el hecho de que también venía trabajando en mi aceptación personal, no solo de mi cuerpo y su composición, sino también de mis gustos, deseos y necesidades, de repente sentí más confianza en mí mismo y seguridad, lo que me llevó a hablar más fuerte (Sin gritar) y a hacerme escuchar ya fuera que estuviera con pocas o varias personas.

Hoy mi voz ya no es una frustración para mí, al igual que el ser alto o el tener ojos verdes. Pienso que la Vida sabe cómo nos ha diseñado; sin embargo, si trabajo por mantener una dieta saludable y hacer ejercicio de manera regular para que mi cuerpo se sienta bien y pueda seguir funcionando efectivamente a mi propósito de vida.

En cuanto a la idea que tenía de que el lugar que me correspondía era el de atrás, por mi estatura, es algo que también he trabajado y transformado. Estas experiencias lo único que hicieron fue impulsarme a estar al frente, a pesar de cualquier oposición, sin pasar por encima de nadie, pero sí reconociendo mi valor personal y que al igual que todo(a)(e)s merecía estar en las primeras filas.

Ideas para tener en cuenta

— Eres tú quien le da valor al cuerpo que habitas. Observa tus juicios acerca de él, si no te gustan, cámbialos.

— Eres libre de elegir cómo vives en tu cuerpo, no permitas que nadie te imponga su opinión.

— La manera como elijas vivir tu vida, se manifestará en tu cuerpo.

— Sanar tus percepciones, así como tus creencias acerca del cuerpo que tienes, te ayudará a conectar con tu felicidad y a estar en paz.

— Si quieres y puedes transformar alguna parte de tu cuerpo para que se acerque a lo que realmente deseas, es tu decisión; sin embargo, hazlo por ti y no por ser más amado(a)(e) o valorado(a)(e) por alguien.

— Examina tus hábitos de vida, e identifica las cosas destructivas que puedes estar haciendo, que de alguna manera afectan a tu cuerpo e intenta transformarlas.

Descubre la riqueza que hay en tu diversidad.



Manual De Vida Para Personas Diversas, es un libro el cual comparte los conocimientos y experiencias de Ronald Angel, una persona abiertamente homosexual, quien trabaja por transformar los prejuicios y condicionamientos impuestos por la sociedad hacia personas con características diversas.

En este libro se encuentran ideas y ejercicios que invitan a la sanación y a descubrir el equilibrio en 7 áreas importantes que integran al ser humano: el área corporal, sexual, personal, emocional, social, mental y espiritual, para crear una vida plena, amando y abrazando la diversidad.

La experiencia de cada persona es única, así que el autor recomienda que cada individuo, se dé la oportunidad de recibir los conocimientos y que, de manera autónoma, elija todo en cuanto le aporta un valor a su vida.

Este libro ha sido escrito con el propósito de ofrecer una guía de autoayuda para personas que han lidiado o están lidiando con su diversidad y buscan respuestas.