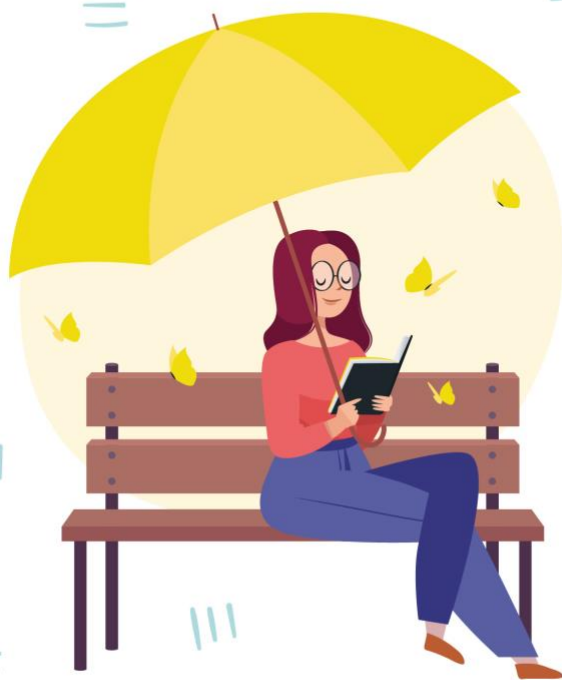


PAUSA

TIEMPO PARA RECONECTAR



MARI CARMEN OBREGÓN

Nombrada como una de las 30 promesas de los negocios en México **Forbes**



PAUSA

TIEMPO PARA RECONECTAR

MARI CARMEN  OBREGÓN

Textos: Mari Carmen Obregón

Edición: Mercedes Zurita

Diseño: Laja Design

© 2020 Mari Carmen Obregón
Todos los derechos reservados
www.maricarmenobregon.com
ISBN 9798637130764

ÍNDICE

[Manifiesto: La pausa de pausas](#)

[Capítulo I: Está bien estar bien y no estar bien, también](#)

[Capítulo II: Cuando llegan los huéspedes inesperados](#)

[Capítulo III: El Cuarto de Espejos: tu vida reflejada](#)

[Capítulo IV: El Efecto Mariposa: las pequeñas acciones con un gran impacto](#)

[Capítulo V: El Brillo Sincrónico y el Poder de la Claridad](#)

[Capítulo VI: Chronos, Kairós y Dream Buddies](#)

[Capítulo VII: La Alegría Cuántica y los Amplificadores de Emoción](#)

[Capítulo VIII: Make a Wish: Playbook de Experiencias con Efecto WOW®](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimientos](#)

[La autora](#)



MANIFIESTO

LA PAUSA
DE PAUSAS

MANIFIESTO

LA PAUSA DE PAUSAS

Empecé a escribir este libro a finales de 2018. Lo hice queriendo compartir algo muy revelador para mí en mi historia de vida y trayectoria profesional: el valor que tiene una pausa inesperada.

Lo que nunca imaginé es que, a unas semanas de terminarlo, estaríamos en “la pausa de pausas”: el COVID-19. Este momento histórico sin precedentes, donde por primera vez nos toca vivir la misma contingencia en simultáneo al mundo entero.

Ver a personas de todas las profesiones y países sin excepción entender que toca hacer un alto total y estar contenidos me ha conmovido cada día. Esta pausa obligada ha generado todo tipo de sentimientos y reacciones: desde frustración, ansiedad, miedo... hasta solidaridad, paciencia, amor, apoyo, acompañamiento, empatía y compasión.

Todas las sombras y todas las luces también. Nos puso en simultáneo al filo de un barranco, en lo desconocido e inesperado.

El miedo es una emoción natural en todo ser humano cuando se siente en peligro. Pero también lo es la esperanza. Estás diseñado para que, a pesar de las circunstancias adversas, quieras buscar siempre volver a tu estado natural: sentirte *pleno* siendo quien eres y haciendo lo que amas.

Cuando nada es seguro, todo es posible.

Bajo esta “pausa de pausas”, el mundo y la vida como la conocías no volverán a ser iguales. Y quizá eso está bien. El mundo ya necesitaba este respiro.

Seguro te has emocionado viendo que vuelve a haber aire puro, aguas cristalinas, delfines en las playas, venados en las ciudades: que la naturaleza está siguiendo su ritmo y sanando. Seguro te has preguntado, ¿qué significa esto para ti? ¿Qué ha cambiado dentro de ti?

¿Qué sigue?

Por mucho que lo intentes, no se puede conocer el futuro. Tu único punto de poder está en este momento, el momento que tienes frente a ti.

Hay cuatro cosas que son seguras:

- 1. No podemos regresar a las prácticas que causaron este “desajuste”.**
- 2. Esto también pasará.**
- 3. Tienes la capacidad para reinventar y redefinir tu vida desde un nuevo punto de partida. Garantizado.**
- 4. Las pausas inesperadas son quizá el regalo más hermoso que pudo haber llegado a tu vida. Son la oportunidad (no solicitada pero afortunada) para rediseñar sueños y propósitos desde lo que te entusiasma hoy.**

Es el tiempo ideal para crear un Nuevo Normal.

Para ello, quiero que te hagas dos preguntas muy relevantes:

¿Qué aprendiste de ti en esta pausa?

Tu capacidad para reinventarte, la resiliencia, soltar el control, fluir contra lo que no está en tus manos, encontrar nuevas formas de sentirte feliz, productivo, en paz, crear nuevos hábitos.

¿Para qué vas a aprovechar esta pausa?

Porque a la par del miedo a lo desconocido, está también la emoción natural de crear algo que quizá has querido por mucho tiempo. De hacer lo que nunca hubieras creído posible. De sacar ese proyecto del cajón y desempolvarlo. De volver a estudiar algo que te encanta. De conectar con más libertad y amor en tus relaciones. De saber que siempre puedes volver a construir tus sueños.

Como en toda crisis, hay retos. Pero también la capacidad de conectarte con ese diamante que vive y brilla dentro de ti: tu Yo Creativo.

LOS PARAGUAS AMARILLOS

Todo lo que te llama la atención tiene un propósito. A veces lo sabes desde el primer momento, y a veces no tienes idea de por qué te atrae.

Lo que sé es que la curiosidad tiene motivos *serendipitosos* (inesperados pero afortunados). Te va haciendo cada vez más evidente el porqué de las cosas que te interesan.

Hasta que llegas a un momento donde te queda tan claro que hasta se te pone la piel chinita. Como piezas de un rompecabezas que parece incompleto y que de pronto encajan perfecto.

Seguro viste el paraguas amarillo de la portada. Lo que no sabes (hasta ahorita) es la historia detrás.

Soy una fan declarada de la serie “How I Met Your Mother” (“Cómo conocí a tu madre”). Durante nueve temporadas, Ted Mosby (el

personaje principal) está buscando por todas partes a su pareja ideal. El símbolo que usan en toda la serie para indicar que ella está por ahí es un paraguas amarillo.

Me encanta cómo usan este elemento de varias formas.

En un capítulo, cuando siente que ella no existe y nunca llegará, sale de su departamento y ve todo Nueva York lleno de personas con paraguas negros. Dentro, entre esa multitud, se ve de lejos un paraguas amarillo. Me encanta porque para mí quiere decir que, aunque no sea evidente a ratos, lo que buscas realmente está camino a encontrarte, está cerquita. Pero no lo vas a notar cuando solo estás enfocando los paraguas negros.

En otro capítulo, cuando por fin deja de aferrarse a una persona que él creía era su pareja ideal, sale a las calles y ahora ve una ciudad llena de paraguas amarillos. Para mí significa que cuando sueltas la expectativa, se abren las posibilidades.

Toda la serie está llena de los *serendipities* y coincidencias que representa el paraguas amarillo.

Si leíste mi libro anterior “Tu Charm Factor”, sabrás que, así como las Mariposas Amarillas son evidentes cuando decides con claridad empezar a verlas (lo llamo Observación Creativa Consciente), también pueden serlo los Paraguas Amarillos.

Los empecé a ver por todas partes y a tomar como un símbolo de buen augurio, de que todo estará bien, y de que por ahí está exactamente lo que tú estás buscando.

Cuando pensé en la portada de este libro, quise tomar este elemento para representar esa calma dentro de la pausa, ese parte-aguas que te da paz y te ayuda a estar protegido aún en medio de la tormenta. Esas posibilidades maravillosas que ya están cerca.

Porque es mi deseo más grande que eso sea este libro para ti.

Paz dentro de la *pausa*. Tiempo para Reconectar. Una señal de que

estás protegido y de que va a volver a salir el sol. De que vas a encontrar lo que estás buscando. De que te va a encontrar a ti.

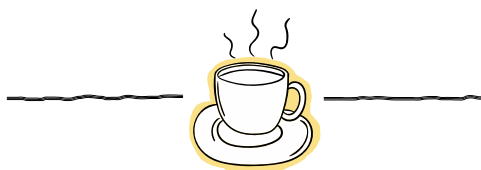
CAPÍTULO I

ESTÁ BIEN **ESTAR BIEN**
Y NO ESTAR BIEN,
TAMBIÉN

"Come rain or come shine
Happy together, unhappy together
And won't it be fine?"

—COME RAIN OR COME SHINE. BILLIE HOLIDAY.

I. ESTÁ BIEN ESTAR BIEN Y NO ESTAR BIEN, TAMBIÉN



Este libro inicia como muchas de mis mañanas favoritas: sentada en mi sillón con una taza de café, música de Louis Armstrong, mi pijama de cuadritos, calcetines calientitos, leyendo algún artículo creativo y empoderador. Todo eso me pone siempre una sonrisa en el alma.

Estas pausas son un lujo y una bendición. Me ponen de buenas para iniciar el día. Pero no salieron de la nada.

Después de varias reinversiones personales y un momento clave en el que por fin conecté con mi propósito de vida, hoy soy autora de tres libros (incluyendo este en tus manos), conferencista enamorada de inspirar a las personas y empresas a potenciar su creatividad, y fundadora de una academia online donde enseño lo que mejor sé hacer: la creación de Experiencias Extraordinarias.

Ha sido un camino fascinante que me ha llevado a 16 países y a miles de participantes con un solo objetivo: regresarle a cada persona la confianza en su talento creativo e inspirar todo lo que se puede hacer con él.

Dentro de este trayecto hay algo muy curioso y recurrente: después de dar un taller, de bajarme del escenario al finalizar una conferencia, en las *stories* de mis redes sociales, y hasta en el Starbucks donde voy por un café cerca de mi casa, me han hecho esta pregunta:

“¿Cómo le haces para estar siempre feliz?”.

(Se ve que a la gente le parece que siempre estoy feliz y eso me encanta, pero sigo siendo de este planeta, con toda la gama de emociones incluida...)

La primer respuesta (y la más honesta que puedo dar) es que: NO siempre estoy feliz. Ni pretendo estarlo.

Sería irreal, inalcanzable y una constante frustración.

Sí soy, en esencia, una persona feliz. Lo sé y lo veo. Me despierto de buenas. Veo lo bonito a la vida. Una vez, esperando las maletas después de un viaje, le dije a mi amiga: “¡Ahí viene la tuya amarilla!”. Su maleta es completamente negra con un filito amarillo. Ella voltea y me dice: “¿En verdad eso es lo que ves?”. Y nos reímos de este detalle que representa como veo al mundo (la mayoría de las veces). Deliberadamente tomo lo que brilla y dejo lo demás.

Pero hay muchos momentos en los que no me siento en mi 100% y lo que es peor, me siento “mal de sentirme mal”. Incluso culpable.

¿Te ha pasado algo así?

SENTIRSE MAL (POR SENTIRSE MAL)

Pasar por momentos así no es fácil, mucho menos cuando tu estandarte es el de ser una persona feliz (como ha sido en mi caso) porque entonces nunca te permites lo contrario.

No es común hablar de esto porque hemos asumido que está mal visto y debe haber algo mal contigo si no te sientes bien. Sentirte “mal” es muy condenado (empezando por ti mismo). Piensas que algo “no va bien” contigo, o que incluso eres malagradecido por no ver todo lo bueno que tiene tu vida en ese momento, y terminas juzgando lo que sientes.

Pero este momento, con todo lo que trae de incomodidad, es algo que todo ser humano necesita: una *pausa*.

Si observas con curiosidad tu entorno, verás que la naturaleza no está floreciendo todo el tiempo. Tiene un ritmo perfecto.

La música tiene silencios y la poesía tiene espacios.

Esto las hace más hermosas y fascinantes. Es gracias a esas pausas que las puedes disfrutar más.

¿Por qué entonces las personas no habrían de tener ritmos también? ¿Por qué no habrían de sentirse bien con ello? Aprovechar ambos: momentos de introspección y momentos para florecer en plenitud.

Ambos son importantes y lo valioso es aprender a reconocer estos ritmos para poder observarlos con una mayor consciencia.

Aunque no lo parezca, estas pausas y momentos “desconectados” son quizá una de las oportunidades más increíbles que tienes para, con más claridad y honestidad, reconocer lo que en este momento te mueve y hacia dónde está tu camino más significativo.

Es una oportunidad para hacer cambios que eran necesarios y a veces hasta urgentes.

Para tomar decisiones que venías retrasando por años y de pronto se volvieron impostergables.

Quizás en este “desencuentro”... encuentras todo lo que estabas buscando.

El mito y las expectativas que nos hemos puesto para ser felices son abrumadoras. Pero la vida está llena de lo inesperado, de luces y de sombras constantes. También esta desconexión, el “estar mal”, tiene su arte. Quiero que empieces a pensar en este “malestar” con una palabra diferente. Una *pausa*. La *pausa* necesaria.

- **Cuando no estás seguro de lo que estás haciendo.**
- **Cuando ya no te sientes motivado con algo que antes te encantaba.**

- **Cuando no sabes lo que quieres.**
- **Cuando se te olvidan razones o motivos que tenías antes para dedicarte a lo que haces.**
- **Cuando dejas de encontrar placer en las cosas.**
- **O cuando sencillamente estás ya siempre abrumado, enojado, de mal humor.**

Todas estas emociones son una guía. Una de las más hermosas que tendrás en tu vida.

Son una invitación a recalibrar con tu armonía, con la siguiente etapa de tu vida y con los sueños más grandes que tienes, en los que quizá ya no te atreves ni siquiera a pensar.

Por eso es imperante que veas este momento como algo necesario y que funciona a tu favor (aunque en este instante no se sienta así).

Esa *pausa* te permitirá redefinir lo que te hace sentir conectado con la vida. Tus sombras no te definen. Son solo un matiz dentro de las infinitas posibilidades que tienes para tener una vida increíble.

Este no es un libro de ciencia y a pesar de que siempre integro historias con datos curiosos o estudios científicos, no intentaré explicar problemas de física cuántica.

Se trata simplemente de un *playbook*, un libro de estrategias para que recobres algo esencial para tu vida diaria y navegues a través de estas pausas, aprovechándolas al máximo y con toda la belleza que traen.

Quiero que aprendas a ejercitar ese músculo interno que te hace disfrutar la vida y conectarte con tu propósito. Ayudarte a que te reconectes con tu increíble capacidad para soñar.

Este es el momento de presentarte a vivir la vida que estás destinado a tener y a ser la persona que quieres ser ahora (no la de antes, no la de después).

Es Nunca o Ahora... ¿me acompañas?

UNA PAUSA... ¿PARA QUÉ?

Estas *pausas*, por malas que parezcan, pueden ser oportunidades o espacios de tiempo para pensar, para hacer cosas que no te estabas dando permiso de hacer, para recargar pilas o sencillamente, para permitirte sentirte mal un ratito sin sentirte culpable.

Piensa por un momento... ¿cuándo fue la última vez que te diste tiempo en libertad y por decisión propia para una *pausa*? ¿Qué sucedió entonces? Si pudieras tener una *pausa* deliberada, ¿para qué la utilizarías?

Hice un experimento en mis redes sociales con la misma pregunta, y esto fue lo que contestaron en mis *stories* de Instagram.



Para reinventarme



Para organizar mis conferencias y terminar mi libro



Para pintar un cuadro con muchos colores



Para ser creativo y hacer lluvias de ideas



**Para encontrarme conmigo
(ser mamá de 3 puede ser agotador)**



Para desestresarme



**Para tener silencio total, cero pensamientos, relajación profunda,
vivir el aquí y el ahora**



Para olvidar todo y solo disfrutar el aroma de un buen café

Entonces no suenan tan mal las *pausas* cuando son enfocadas a algún placer gustoso o proyecto postergado, ¿verdad? Es el tiempo y el espacio que abres (o a veces se abre inesperadamente) para que puedas tomar Acción Inspirada.

Ir tras ese camino que te va abriendo tu curiosidad y darte el lujo de disfrutar esto que tanto anhelas hacer.

Es el arte de saborear la paz dentro de la *pausa*.

