

SEPTIEMBRE 2021

Más allá de la pequeñita cajita

MamZelle Lulu

The background of the entire image is a dense, close-up photograph of green leaves, likely from a tropical plant, showing detailed vein patterns and varying shades of green. A white rectangular box is centered on the page, containing the text.

**Hubo un antes y un después de Brides-les-Bains
Agosto 2021**

*Gracias a todas las hermosas personas que conocí y
que me ayudó después de las moras, después de la
caída en el camino de senderismo...*

*MamZelle Lulu nació el 11 de abril de 1990.
Pase lo que pase, tiene fe y confianza en la vida.*

*Suele decir: "Soy quien soy", Ella ha estado luchando
durante mucho tiempo y sigue haciéndolo un poco más
cada día para seguir siendo quien es, en total
simplicidad, más allá de este mundo de apariencias.*

¿Por qué este libro?

Porque me gusta una y otra vez intercambiar y compartir.

También porque a través de mis experiencias he tomado conciencia de que una palabra puede cambiarlo todo, puede ayudar a hacer posible lo imposible pero también a ver con más claridad.

Una sola palabra puede ayudarnos a atrevernos a cambiar, a cambiar para vivir y respirar por fin.

A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green leaf surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf cells.

1

Tener Fe

Si conseguimos mantener la Fe a pesar de todas las tormentas de la vida, entonces ya lo hemos ganado todo.



LA PACIENCIA

Que tenga la impresión de que todo está
bloqueado no significa que todo esté
perdido...

Por el contrario, a veces vale la pena
esperar, mantener la fe y dejarse
sorprender por los milagros, las sorpresas
de la vida que siempre llegan en el
momento perfecto y de forma inesperada.






EL TIEMPO

Tenía la sensación a menudo de estar perdiendo el tiempo.

Sin embargo, cada encuentro, cada situación, cada respiración que hago tiene un significado, todo sucede por una razón.

Entonces no necesito controlar tanto el tiempo al tener fe en mí mismo/a, puedo dejarme llevar con confianza.






LOS DESAFÍOS DE LA VIDA

Hubo momentos en los que las tormentas en mi vida han parecido interminables.

La vida me pide que supere una y otra vez intensos desafíos. Estos retos me invitan a aprender lecciones de vida.

Mantengo la fe en la vida, en mi destino, recordando que todo es cuestión de tiempo, nada es definitivo.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

2

Dejarse llevar

Para mí dejarse llevar es no controlar nada, no esperar nada y dejarse sorprender por lo que se presenta en toda su plenitud.



LA VALENTÍA

Me hizo falta valor para decidirme a superar mis miedos, mis dudas y dejarme llevar por la vida escuchando a mi corazón.






LA PERSEVERANCIA

Cuando me caigo varias veces puedo estar cansada de tener que ir de nuevo a buscar esa fuerza.

Sin embargo, he llegado a comprender que esta fuerza que llevo dentro de mí me permite mover montañas cuando decido dejarme llevar.

Así que... me dejé llevar para alcanzar mis sueños más altos.





EL DESCONTROL

Para mí, no tener el control significa aceptar ser guiada por "algo" más grande.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

3

Otra visión de la vida

No hay una sola manera de vivir, hay tantas como personas en la Tierra.



¿UNA SOLA MANERA
"CORRECTA" DE VIVIR?

Desde el momento en que me di cuenta de que había muchas maneras de vivir, empecé a recorrer el camino hacia mi libertad lejos de una vida que nunca me convenía.






"ES COMPLICADO"
"NO ES POSIBLE"

Afortunadamente, siempre he estado profundamente convencida de que no todo es tan complicado como parece. Al tomarme el tiempo para reconectar conmigo misma, con mi alma, ahora todo es más sencillo.

Cuando realmente pienso que todo es posible, todo se vuelve posible.





LAS CASILLAS

He observado que en la pequeña cajita
queremos meternos constantemente en cajita,
a querer encogernos.

Pero somos mucho más que eso...



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

4

El miedo

Los miedos son sólo ilusiones que creamos o permitimos que se instalen.



EL DINERO

En la pequeña cajita hace tiempo que creo que sin dinero nada es posible, sin embargo hay multitud de otras posibilidades para conseguir lo que quiero de otras maneras...

La magia de la vida no tiene límites.






EL ESTRÉS, LA ANGUSTIA

Mi estrés y mi ansiedad son un reflejo de mis mayores temores. Y todos mis miedos son sólo ilusiones.

Descubrí que tengo un poder mágico, que todo el mundo lleva dentro para eliminar todas las formas de energía negativa en unos segundos.





EL AMOR O EL MIEDO

Es como si dentro de mí hubiera una báscula. Cada vez que pienso, cada vez que tengo que elegir, tengo la posibilidad de tomar decisiones que van más hacia el Amor o más hacia el Miedo.

La aguja de mi báscula siempre siempre se inclina más hacia el corazón.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

5

Las apariencias


Nos escondemos detrás de los roles, de los códigos que no nos corresponden. Todo el mundo lo sabe, pero seguimos fingiendo. Nos olvidamos de nosotros mismos en lugar de ser quienes realmente somos.



JUZGARSE

He trabajado mucho en este punto. Me dije sobre todo que no me gustaría que me juzgaran, así que hago el esfuerzo de no juzgar.

El único juez, el que todo lo sabe y todo lo ve, nos mira a todos. No importa el nombre que se le quiera dar, él está ahí y sólo con él examino mi conciencia.






LA MENTE CERRADA

A menudo me he dado cuenta de que esperamos a que la otra persona dé el primer paso antes de hacerlo.

Hago lo posible por ir más allá de las apariencias y abrirme a los demás.

Aceptarme como soy me ayuda a aceptar también a los demás.





COMPARARSE

Compararse : es uno de los mayores venenos de la pequeña cajita.



A close-up photograph of a green leaf, showing a detailed network of veins. The veins are dark green and form a complex, branching pattern across the lighter green surface of the leaf. The lighting is soft, highlighting the texture and structure of the leaf's surface.

6

La confianza


Cuando no tenemos confianza en nosotros mismos, buscamos a los demás para llenar el vacío. Entonces nos volvemos dependientes de la mirada de los demás y poco a poco nos olvidamos de nosotros mismos.



AMARSE

Aprendí a dejar de esperar que los demás
me quisieran.

Aprendí a amarme para deshacerme de la
imagen distorsionada que tenía de mí
pero también para reconciliarme, para
reconectar con mi verdadero ser.





PONER LÍMITES

Ahora digo "no" cuando lo considero necesario. Asumo la responsabilidad de lo que digo. Para mí es vital encontrar mi equilibrio interior.





AFIRMARSE, RESPECTARSE

Fue cuando me atreví a hacerme valer y, por tanto, a respetarme, cuando decidí dejar de sentirme culpable por pensar, decir y hacer las cosas como las sentía.



The background of the image is a dense, close-up photograph of various green leaves. The leaves are in different shades of green, from light to dark, and their veins are clearly visible. They are arranged in a way that creates a textured, organic pattern. A white rectangular box is centered on the page, containing the text.

Todos somos actores de nuestra vida.

Cada uno de nuestros pensamientos, nuestras elecciones, nuestras decisiones nos invitan a ir más hacia el Amor o más hacia el Miedo...

Depende de nosotros elegir el camino con el que estamos más en sintonía.

La abundancia está dentro de nosotros y es a través de mis experiencias de vida que he descubierto un tesoro dentro de mí.

Lo que llamamos "riqueza" no tiene nada que ver con el dinero, vale mucho más que eso.



Cuídate
mucho