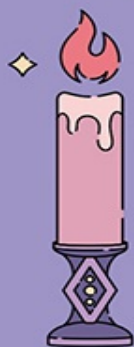


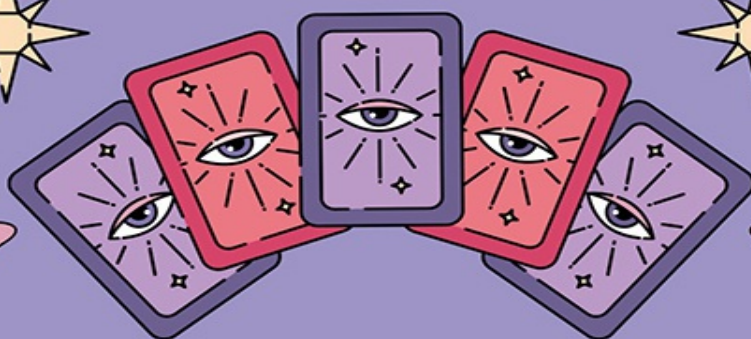
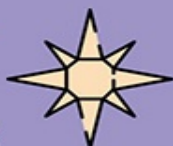
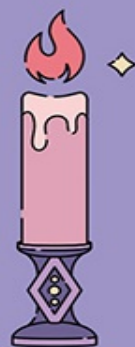
# TU KIT

## DE HERRAMIENTAS

... \* ... DEL ... \* ...



# TAROT



Ejercicios sencillos  
para aprender y practicar  
el arte del tarot



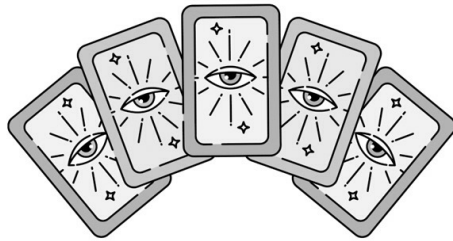
# RU-LEE STORY



KEPLER

# TU KIT DE HERRAMIENTAS DEL TAROT

# TU KIT DE HERRAMIENTAS ...\*... DEL ...\*... TAROT



RU-KEE STORY

Traducción de Candela Rey

**KEPLER**

Argentina – Chile – Colombia – España  
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Título original: *Your Tarot Toolkit: simple activities for your daily practice*  
Editor original: Llewellyn Publications, a division of Llewellyn Worldwide Ltd.  
Traducción: Candela Rey

1.ª edición: mayo 2025

Todo el contenido del presente libro, incluidas las imágenes e ilustraciones de cubierta, es original y se encuentra sujeto y protegido por las actuales normativas de Propiedad Intelectual españolas y europeas. Su uso y/o reproducción, ya sea total o parcial, para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial, así como cualquier tipo de minería de datos, queda terminantemente prohibido. El editor en tanto que titular de los derechos de la obra ejecutará las acciones que considere necesarias ante cualquier uso no autorizado.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2023 by Ru-Lee Story

All Rights Reserved

© de la traducción 2025 by Candela Rey

© 2025 by Urano World Spain, S.A.U.

Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid

[www.edicioneskepler.com](http://www.edicioneskepler.com)

ISBN: 978-84-10495-61-6

*Dedicado a Ralph Jay Passman, el padre más asombroso que alguien podría pedir.*

*Conocerte me enseñó a hacer que las historias cobren vida.*

*Perderte me enseñó a encontrar vida en las historias.*

# ÍNDICE

[Introducción](#)

[Los Arcanos Mayores](#)

[El palo de Bastos](#)

[Las figuras de Bastos](#)

[El palo de Copas](#)

[Las figuras de Copas](#)

[El palo de Espadas](#)

[Las figuras de Espadas](#)

[El palo de Oros](#)

[Las figuras de Oros](#)

[Conclusión](#)

[Lecturas adicionales](#)

[Obras citadas](#)

[Para contactar con le autore](#)

# INTRODUCCIÓN

De manera que ya has comprado tu primera baraja de tarot, has estudiado una guía o leído la abundancia de recursos *online* que existen a tu disposición, y quizá sientas cierto sobrecogimiento al considerar los detalles de una determinada carta en contraposición a otra, o tal vez ya poseas un conocimiento básico del significado de cada carta. A lo mejor incluso hayas adquirido el hábito de realizar una tirada de una carta para ti con cierta regularidad, tanto para familiarizarte con las setenta y ocho cartas de la baraja tradicional de tarot como para empezar a desarrollar tu propio estilo como tarotista.

Sin embargo, es posible que, una mañana, al sentarte como de costumbre para efectuar tu práctica de tarot diaria, mires la carta y digas: «Claro que sé en teoría qué significas, pero... ¿qué se supone que hago con esto?». Si te ha salido Los Enamorados, ¿deberías esperar a conocer a la persona perfecta para ti aunque no salgas de casa?; si te encuentras frente a un Cinco de Copas, ¿deberías prepararte para una avalancha abrupta de tristeza, por más que el día que acaba de comenzar prometa ser bastante rutinario?; si tu carta matutina es el Diez de Oros y en este momento no tienes nada de dinero y estás viviendo en el sillón de un amigo, ¿deberías arrojar tu baraja de tarot por la ventana y concluir que todo es un fiasco?

Si algo de todo esto te resulta conocido, no te preocupes. Yo estuve en esa misma situación. Después de un par de meses de práctica con mi primera baraja me sentía a gusto con los símbolos y los mensajes de las cartas, pero me costaba aplicar esa información, sobre todo en el caso de mis tiradas diarias. Sacaba una carta para mí por la mañana y entendía qué significaba en teoría, pero ¿en la práctica? ¿Cómo podía usar lo que sabía de mi carta matutina y aplicarlo a mi vida diaria? Rápidamente empecé a acumular una pequeña biblioteca sobre guías de tarot, pero todas parecían fracasar en dos categorías generales: o bien eran libros para principiantes, diseñados para ayudar a los novatos a aprender las bases de la lectura de las cartas de tarot, o eran libros repletos de tiradas y combinaciones complejas. Yo necesitaba un libro que me ofreciera las aplicaciones prácticas de cada carta y la forma de incorporar sus mensajes a mi vida diaria.

Casi tres años más tarde, este es ese libro.

## Sobre el tarot como práctica

Gracias a las películas, los libros y una especie de ósmosis cultural, existe una creencia generalizada de que el tarot es «cosa de Brujas» con B mayúscula. Y oye: yo no estoy aquí para decirte que el tarot no es (o no debería ser) una herramienta para la espiritualidad. En mi caso, ciertamente se ha convertido en eso en varios sentidos, aunque no empezó así: conseguí mi primera baraja con la idea de que fuera una herramienta para mi meditación y práctica de *mindfulness* o conciencia plena. El aspecto espiritual se fue colando con el paso del tiempo, pero no me oirás hablar demasiado sobre ese lado de mi práctica de tarot en este libro porque creo firmemente que el tarot es, en esencia, una herramienta. Nada más ni nada menos. Si estás buscando una manera de incorporar la comunicación con tus ancestros o la adivinación del futuro a tu práctica de siempre, no hay ninguna duda de que una baraja de tarot puede ser un medio para lograrlo. Sin embargo, del mismo modo también puede servir como herramienta para la meditación, la autorreflexión y el descubrimiento sin ninguna capa de misticismo. Cada una de las setenta y ocho cartas representan una experiencia o una emoción universal, desde el amor al conflicto o desde la innovación a la destrucción. Cuando echas las cartas, la forma en la que las interpretas y las aplicas a tu vida es muy personal, diría incluso íntimo. Lo que a mí me interesa es ayudarte a cultivar esa autorreflexión y consideración. Ya sea que creas o no que existe un elemento de intervención divina en las cartas que salen en una tirada, el poder está en la interpretación, en la intersección entre tu mente y tu corazón por un lado, y en la historia de la carta por el otro.

## Sobre mí

¡Hola! Soy una escritora, tarotista y *coach* espiritual no binaria y discapacitada. Mi misión es inspirar a más personas a tomar una baraja de tarot y empezar a echar las cartas. Me encanta que el tarot se esté acercando cada vez más a la vida cotidiana. Lo veo como

un familiar del *mindfulness* que habla a través de las historias y los arquetipos (algo que, desde luego, le resulta atractivo a mi alma lectora y escritora), aunque el tarot sigue siendo objeto de varios malentendidos y estereotipos. Por ejemplo, he escuchado a personas preguntar a tarotistas cómo morirán. Una vez, una señora se acercó a mi mesa en un evento en el que estaba ofreciendo lecturas y, apenas vio las cartas frente a mí, profirió un grito y se marchó caminando a toda velocidad como si yo fuera a infectarla con mi cartomancia satánica. Por tanto, lo que más espero de este libro es que algunas personas lleguen a ver el tarot como una herramienta, una especie de lente, en lugar de descartarlo como un simple gancho para la trama de películas con personajes que practican brujería.

A medida que leas, notarás un par de observaciones sobre mi estilo como tarotista. Para empezar, tengo una mano bastante suave a la hora de interpretar las cartas. Creo que cada una de ellas oculta un impulso y una advertencia inherentes. Las cartas que parecen por completo positivas, como el Nueve de Copas, tienen de todas formas el potencial de simbolizar algún obstáculo al que debas prestar atención, y las cartas que parecen del todo negativas, como La Torre, poseen también su lado positivo. Cuál de los aspectos de la carta es más relevante en el momento depende por completo de ti, de tu situación actual y de la forma en la que tú interpretes la carta.

Esto me conduce a mi abordaje de «las inversiones», es decir, los significados modificados que algunos tarotistas le dan a una carta cuando sale del revés en lugar del derecho. Yo no hablo mucho sobre «las inversiones» en este libro porque no las uso demasiado en mi propia práctica. Tiendo a creer que el significado principal de una carta y su «sombra» son inherentes a ella (sobre todo cuando haces una tirada con múltiples cartas), ¡pero eso no significa que tú no deberías leer las inversiones si así lo sientes! Las actividades y sugerencias que encontrarás para cada carta son válidas sin importar cómo interpretes la tirada. El objetivo de este libro es que puedas desarrollar tu práctica de tarot y convertirla en algo que funcione para *ti*. Si eso incluye las inversiones, ¡bien por ti!

He escrito este libro de la forma más inclusiva que he podido. He mantenido los nombres tradicionales de las cartas (como El Emperador o La Reina de Espadas) para tener en claro de qué carta hablamos, pero como yo soy una tarotista no binarie, no utilizaré marcadores de género para los personajes y los arquetipos que aparecen en la baraja. Al igual que todo lo demás (es posible que ya hayas notado una tendencia aquí), si prefieres asignarle género a las cartas, es muy válido y depende de ti, pero yo quería que el género de las cartas estuviera más abierto. De esa manera, puedes interpretarlas como más te parezca.

También intenté tener siempre presente que cada lector ostenta un nivel diferente de capacidad, tanto física como mental y emocional; esto es relevante sobre todo para la sección de Acciones de cada carta. He hecho lo posible por incluir una variedad de actividades, de manera que, si una de ellas no te funciona (por ejemplo, una de las actividades para El Carro te pide que salgas a caminar, pero quizá tu experiencia con el dolor crónico te impide hacer caminatas largas), puedes elegir otra de las sugerencias (en el caso de El Carro, la segunda actividad consiste en comenzar un diario de orgullo). Tal vez también notes que existe una cantidad desproporcionada de actividades relacionadas con la escritura. No debería ser ninguna sorpresa que yo tenga cierta preferencia por esa clase de actividades. Esto se debe, en parte, a que la escritura se presta a diferentes niveles de capacidad o esfuerzo; con una misma instrucción podrías pasar cinco minutos anotando un par de ideas o tal vez escribir un ensayo de cincuenta páginas. También creo que poner palabras por escrito es algo muy poderoso y encaja muy bien con la autorreflexión y las narraciones que hacen que el tarot sea tan efectivo para el desarrollo personal. Sin embargo, lo repito, siéntete libre de darle un giro a cualquiera de las actividades para que se adecúen mejor a ti. Si las instrucciones para escribir te resultan tediosas o si no te sirve tanto aprender usando las palabras, podrías, por ejemplo, interpretar una instrucción de escritura como inspiración para pintar algo. Todo lo que está en estas páginas debe ser pensado como un punto de partida, no una lista de indicaciones rígidas que hay que seguir al pie de la letra.

Es por eso por lo que he presentado las actividades y las reflexiones que siguen como un conjunto de herramientas. Hace ya casi diez años que vivo con fatiga y dolor crónico y he aprendido que no existe ningún medicamento, ningún cambio de estilo de vida, ni ninguna técnica que sea de por sí una cura milagrosa para todo (ya quisiera). Tengo mis rutinas diarias: medicamentos y suplementos, un tiempo de sueño regular, etc. Y después poseo una larga lista mental de actividades que puedo usar cuando me despierto con un dolor excepcional, desde mantas de calor hasta tés especiales y listas de reproducción de YouTube. Nada de eso hace que el brote de dolor desaparezca, pero forman parte de un conjunto de herramientas al que siempre puedo recurrir. Del mismo modo, es poco probable que alguna de las actividades de este libro te cambien la vida, pero usar una variedad de ellas en tu día a día puede ofrecerte una sensación de alineación y autoconciencia, y ayudarte a conformar tu caja de herramientas carta por carta.

Si bien puedes leer este libro de principio a fin, está pensado con el propósito de ser un acompañante, una guía de referencia para que la tengas a mano cuando realices tu práctica de tarot habitual. Cada día, cuando saques una carta, puedes buscar la entrada que le corresponde y encontrar sugerencias de afirmaciones, preguntas para reflexionar y actividades que acompañan al mensaje de la carta. A partir de allí, puedes elegir incorporar algunas, todas o ninguna de esas sugerencias a tu día a día. O, por el contrario, puedes usar las sugerencias como inspiración para crear tus propias actividades o reflexiones. Y, para el caso, si hace poco que has empezado con el tarot y todavía estás aprendiendo sus complejidades, quizá te resulte útil leer la sección introductoria o la descripción de cada palo y cada carta.

El momento del día en el que puedas disponer de un tiempo para efectuar una lectura de tarot rápida dependerá de cada persona. Si tienes a hacer tu tirada diaria nada más levantarte, las afirmaciones y las preguntas para reflexionar son una forma fácil de conectar con tu carta antes de pasar a la siguiente actividad matutina. Podrías anotar una de las afirmaciones en tu agenda o calendario para recordarla cada vez que revises lo que tienes que hacer durante el día; o podrías susurrar alguna de las afirmaciones por lo bajo cada vez que te lavas las manos y ves tu reflejo en el espejo; o podrías tomarte diez minutos durante la mañana para rumiar sobre alguna de las preguntas para reflexionar; o podrías pensar en ella a lo largo del día y tomar nota de cualquier respuesta o idea que se te ocurra. No importa cómo elijas aplicar las sugerencias o basarte en ellas para improvisar, usar este libro con la carta que saques por la mañana te da la oportunidad de marcar el tono para el resto del día al conectar con tu carta de la primera hora.

Por el contrario, a lo mejor no eres de las personas a las que les gustan las mañanas, y tal vez seas de los que salen de la cama solo con el tiempo suficiente para prepararse un café y meter un panecillo en la mochila antes de salir por la puerta. Por eso, tal vez el mediodía sea una mejor hora para realizar tu tirada diaria. A veces, saco una carta cuando estoy pasando por un momento particularmente bueno o malo del día y, a menudo, esa carta me sirve de consuelo o inspiración. Si te encuentras en una situación como esa, quizá sea la oportunidad perfecta para probar una de las actividades sugeridas para tu carta. O, si de verdad estás en medio de algo y no tienes más que un minuto para sacar una carta y leer por encima la entrada correspondiente en el libro, fíjate si puedes planificar un momento más adelante en el día para una de las actividades. Después de todo, recurrir a tu baraja en mitad de una actividad, así que tendría sentido elegir una actividad que tenga que ver con tu carta para honrarla.

¿Y si eres una persona nocturna y el mejor momento que tienes para hacer tu práctica diaria de tarot es al final del día? Ese es un momento estupendo para mirar hacia atrás y reflexionar sobre cómo la carta que sacas encaja con el día que has tenido, o no. Si eres de las personas que tienen un diario, tómate unos minutos para escribir cualquier pensamiento que se te ocurra. ¿Hubo momentos durante el día en los que sentiste que encajaban particularmente bien con la carta que sacaste? ¿Cómo podrías haber implementado más (o menos) el mensaje de tu carta hoy? ¿Interactuaste con alguien que parecía cargar con mucha de la energía de tu carta o a quien le habría venido bien un poco de ella? Ese también es un buen momento para echar un vistazo a las preguntas para reflexionar. Fíjate si alguna de ellas despierta un pensamiento o una idea que valga la pena explorar, ya sea en tu diario o simplemente meditando/reflexionando.

No importa en qué momento del día recurras a la baraja, y antes que nada me gustaría compartir algunas otras recomendaciones y trucos contigo para ayudarte a aprovechar al máximo tu práctica de tarot y este libro. Para empezar, ya sea que lleves un diario muy meticuloso de tus días o seas una de esas personas que solo anotan algo cuando es absolutamente necesario, yo recomiendo que guardes algún registro de tus cartas diarias. Por más que solo sea una nota en el teléfono en la que hagas una lista de la carta de cada día, eso te ayudará a notar si existe alguna tendencia. Una experiencia casi universal entre tarotistas es el fenómeno de una carta que aparece en las tiradas diarias con demasiada frecuencia como para ignorar. Cuando una carta sale todo el tiempo, y se hace notar, debes prestar atención. Lo más probable es que haya un mensaje que estés pasando por alto o un tema recurrente en tu vida del que deberías ser más consciente. Y si todavía no has probado ninguna de las actividades o preguntas de tu carta repetitiva, quizás este sea el momento. Las cartas que aparecen una y otra vez están exigiendo que conectes con ellas y las actividades sugeridas en este libro son un buen lugar por donde comenzar.

¿Y si la situación no es que haya una carta que reaparece todo el tiempo, sino que varias cartas han salido en la misma tirada? A veces vas a sacar tu carta diaria y sale acompañada de otra. O de dos más. O de tres. Desde luego, puedes elegir concentrarte en la primera carta que sacaste o en la que te parece más insistente o relevante, pero si eliges interpretarlo como que hay varias cartas que están compitiendo por tu atención, te recomiendo que leas las dos (o más) entradas correspondientes en este libro y que busques la manera de incorporar partes de cada una a tu día a día. Por ejemplo, elige una pregunta para reflexionar de cada entrada y escribe

sobre ese tema en tu diario o repite las afirmaciones de ambas entradas antes de salir al trabajo. También puedes pasar unos minutos reflexionando o escribiendo sobre la relación que las cartas tienen entre ellas. ¿Qué temas comparten? ¿En qué difieren? ¿Parecen completamente incongruentes, ya sea entre ellas o en relación con tu situación actual? ¿Cómo podrías sintetizar los mensajes que ofrecen en una única orientación para tu día?

Luego existe la cuestión de las figuras de los diferentes palos. Las cartas de figuras son raras. Ya está, lo dije. Siempre confunden a quienes están empezando a leer las cartas de tarot. Muchas de las guías de tarot más viejas o tradicionales te dirán que las figuras *siempre* representan personas específicas de tu mundo. A mi parecer, esa manera de verlas es bastante limitante. Según las entiendo yo, las figuras son arquetipos. Desde luego, pueden estar vinculadas con personas particulares que conozcas —el Rey de Copas siempre se sentirá como mi padre, no importa el contexto en el que aparezca—, pero también pueden representar atributos y rasgos de la personalidad que quizá necesites cultivar. O rasgos de la personalidad que tengas de sobra y necesites calmar. Como las figuras pueden ser algo difíciles de navegar (sobre todo al principio), verás que sus entradas son un poco diferentes. Todas comparten las mismas preguntas para reflexionar: ¿qué persona de mi vida me recuerda a esta figura? ¿Qué aspectos de esta figura veo en mí? ¿Qué aspectos de esta figura me gustaría cultivar?... Pero, a diferencia de lo que he hecho con las otras cartas, he escogido personajes de ficción específicos para ilustrar la personalidad de cada figura. Mi esperanza es que eso te ayude a establecer relaciones entre la descripción general de una carta y la personalidad más rica y desarrollada de un personaje conocido. Si describo a la Sota de Oros como alguien que trabaja de manera metódica y es fiel a sus amistades, tal vez te parezca algo abstracto y bidimensional. Si te digo que Charlie Brown, de las viñetas de *Snoopy*, es el representante perfecto de la Sota de Oros, de inmediato tienes una idea más clara de quién es esa figura y qué representa.

Por último, ¿qué pasa si la carta no encaja? Todas estas actividades y preguntas están bien cuando la carta parece coincidir con el día que tienes por delante, pero ¿qué ocurre cuando sacas una carta y no le encuentras ningún sentido? ¿Qué pasa si, por ejemplo, sacas un Nueve de Espadas en un momento en el que, a decir verdad, tu vida se siente bastante tranquila y equilibrada? Bueno, antes que nada, vale la pena reflexionar sobre la carta aunque no *parezca* encajar. Quizá descubras conexiones que no eran evidentes a primera vista. Por ejemplo, tal vez estés lidiando con una situación que, en el pasado, te habría provocado ansiedad, pero has estado practicando mucho el *mindfulness* y has logrado atravesar ese momento que antes habría disparado tu ansiedad con apenas algo de nervios. Puede que el Nueve de Espadas siga apareciendo como referencia a la ansiedad que podría haber sido, o tal vez valga la pena echar una mirada a las afirmaciones, reflexiones y acciones del Nueve de Espadas, pero, en definitiva, tu práctica de tarot tiene que ver con la autorreflexión y la conexión con las cartas. Si pasas algo de tiempo pensando en tu carta de cada día y no logras descifrar cómo está conectada, no te avergüences de soltarla y regresar al día siguiente a por otra, ¡o incluso sacar una carta nueva hoy mismo! Del mismo modo que lo hacen muchos de mis libros favoritos sobre espiritualidad, te aliento a que tomes solo lo que te funcione y que dejes todo lo demás.

# LOS ARCANOS MAYORES

Los Arcanos Mayores se denominan así porque son las cartas más grandes e intensas de la baraja. Si los números y las figuras hablan en un tono de voz convencional, los Arcanos Mayores buscan atención a gritos. Si los números y las figuras son cometas y asteroides en tu sistema solar personal, los Arcanos Mayores son las estrellas y los planetas. Estas cartas representan eventos, temas y jugadores importantes de tu vida, así que quizá te sobresaltes un poco al sacar una de estas cartas que simbolizan un Gran Momento en una de tus tiradas diarias. ¿Deberías cancelar todos tus planes y esconderte en el armario si por la mañana te sale La Torre? Si El Loco se aparece en tu lectura diaria, ¿debería preocuparte que puedas contagiarte de manera espontánea del deseo de ver el mundo y quemes todos tus ahorros en una compra impulsiva de un paquete turístico a Japón? En lo personal, yo diría que no (aunque si haces esto último me encantaría saber qué baraja de tarot estás usando, ¡porque sin duda es mucho más poderosa que cualquiera de las barajas que yo uso!). Cuando saco un Arcano Mayor en mi lectura diaria, no lo veo (necesariamente) como una señal de que ese día será mucho más intenso que los otros. En lugar de eso, interpreto que hay una fuerza superior que se está poniendo en contacto conmigo en ese día en particular. Si saco la carta de Los Enamorados en mi lectura diaria, sé que, en este momento de mi vida, la conexión y las decisiones tienen un papel importante. Sé que debo concentrarme un poco más en las decisiones que estoy tomando y que debo abrazar las nuevas conexiones que establezca, así que te aliento a ver a los Arcanos Mayores como una invitación a retroceder un poco y así tener una visión más amplia que te permita examinar las tendencias y los temas relevantes para tu mundo en ese momento y a traer la energía de esa carta a tu día a día de manera más consciente.

A medida que vayas hojeando las entradas de los Arcanos Mayores es posible que notes referencias al «Viaje de El Loco». Así como cada palo cuenta una historia en miniatura que empieza con el As y termina con el Diez, los Arcanos Mayores cuentan una historia que empieza con El Loco y termina con El Mundo. Puede resultarte útil analizar el Arcano Mayor que saques a través de esa lente más amplia. Por ejemplo, si bien tanto las cartas de La Sacerdotisa como El Ermitaño están relacionadas con la soledad, la primera aparece antes en los Arcanos Mayores. Eso hace que simbolice más bien una base, un elemento fundamental que podrías incorporar al navegar la situación en la que te encuentres. Por otro lado, El Ermitaño aparece en la mitad del Viaje de El Loco. Esto le ofrece una sensación de retirada y reevaluación en medio de un proceso. Saber qué parte ocupa cada carta dentro del viaje puede fortalecer tu relación con ellas. Sin embargo, habiendo dicho todo eso, todas las cartas también se valen muy bien por sí solas, así que si todavía estás aprendiendo las bases de la lectura del tarot, no te preocupes demasiado por el Viaje de El Loco y lo que significa para tu práctica.

# El Loco

**E**l Loco siempre me hace pensar en la primera canción de un musical de Broadway, donde el personaje protagonista canta desde el corazón y con intensidad sobre lo que más desea en la vida. Es Bilbo dejando atrás todo lo que jamás ha conocido para seguir a un grupo de *hobbits* hacia una montaña de oro vigilada por un dragón. Apuesto lo que quieras a que, si piensas en cómo ha sido tu vida hasta el momento, seguramente puedes identificar uno o dos momentos en los que has canalizado esta energía de El Loco. Piensa en tu primer día de escuela, o cuando te mudaste a tu primer apartamento por tu cuenta, o la vez que empezaste un nuevo empleo para el que no tenías la certeza de tener lo que hacía falta. El Loco tiene que ver con los comienzos y más: tiene que ver con los comienzos a los que te enfrentas con la cabeza y el corazón abiertos.

Si has sacado esta carta durante una tirada diaria, ¡lo más probable es que signifique que se aproxima un nuevo comienzo (o que ya haya llegado)! Quizás esta experiencia nueva no es algo que tú hayas pedido o esperado; puede que haya salido de la nada o que se haya estado acercando, poco a poco, como una nube de tormenta. Y sí, es posible que haga que tu estómago dé un vuelco y que tu corazón se acelere. Sin embargo, El Loco te pide que sientas tanto entusiasmo como temor. Lo desconocido es vasto, pero también está repleto de posibilidades. Confía en ti y en el mundo, corre hacia el acantilado y da ese salto.

## Afirmaciones

SOY una persona espontánea.

PUEDO correr riesgos.

VOY A aceptar nuevos comienzos.

## Reflexiones

### ¿Qué es una aventura para mí?

Una aventura puede ser algo tan grande como realizar un viaje a un lugar que no conoces en absoluto o algo tan pequeño como hacer un recorrido diferente al que sueles hacer para ir a trabajar. ¿Cómo se vería una aventura ideal para ti? ¿De qué manera podrías incorporar ese espíritu de la aventura a tu vida hoy mismo?

### ¿Cómo puedo permanecer permeable a nuevas oportunidades?

La rutina y la estructura son partes importantes de la vida, pero El Loco nos desafía a no aferrarnos tanto a la rutina para no dejar pasar las oportunidades que se nos presentan. Por más que tu agenda sea como tu biblia o la planificación te dé alergia, siempre hay situaciones en las que debemos ser flexibles. ¿De qué manera puedes ser más permeable a las posibilidades hoy? ¿Existe alguna rutina o algún ritual específicos que puedas soltar (aunque sea un poco) para hacer un hueco a las novedades?

### ¿Cómo puedo invitar a la curiosidad a mi día a día?

La palabra «curiosidad» siempre me hace pensar en alguien con una lupa que examina los detalles más minúsculos del mundo que siempre damos por hechos, pero no es necesario que seas el personaje de un libro infantil ni Sherlock Holmes para tener curiosidad e indagar. Es fácil dejar que el mundo te pase por el costado mientras vives tu día a día. ¿Cómo puedes incorporar la curiosidad a cada uno de tus días? Quizá sea algo tan simple como mirar a las personas que están a tu alrededor mientras esperas el autobús de camino al trabajo, o pedirle a tu amigo que te cuente más sobre la foto familiar que descansa sobre su escritorio. ¿De qué forma podrías cultivar esa mentalidad en alguien que recién está empezando y que tiene una actitud curiosa frente al mundo?

## Acciones

## Rompe tu rutina de consumo mediático

Nivel de esfuerzo: *bajo* ●○○○○

En un mundo en el que tenemos acceso instantáneo a casi cualquier tipo de medio de comunicación, solemos limitarnos a ciertos géneros (y con razón: ¡imagina lo abrumador que sería si no tuviéramos preferencias que nos guiaran!), pero es posible que haya algo que nos estuviera esperando en un género que hemos descartado y que podría convertirse en uno de nuestros favoritos. Así que, para esta actividad, nos desafiaremos a adentrarnos en un género que no solamos explorar.

Usaré la música a modo de ejemplo. Abre el servicio de música en *streaming* que acostumbras a emplear (Spotify, iTunes, YouTube Music...), tómate un momento para identificar los géneros con los que sueles convivir a gusto. Por ejemplo, yo por lo general elijo escuchar música instrumental, musicales e *indie*. Luego, identifica un género que no sueles explorar. En mi caso, podría elegir *punk* y *country*. Con la mente abierta (¡y libre e inocente como El Loco!), selecciona un artista o una lista de reproducción de uno de esos géneros y escucha un par de canciones.

Es muy posible que detestes las canciones y decidas que no quieres volver a escuchar ese género, ¡y eso estaría bien! El punto del ejercicio es canalizar la energía de El Loco en algo pequeño pero significativo: correr riesgos, explorar una frontera nueva y desconocida para ti y abordarla con la mente abierta. Y quién sabe, quizás encuentres una canción o un artista que no te moleste o que incluso (¿será posible?) te GUSTE.

Lo bello de este ejercicio es que puede funcionar igual de bien con casi cualquier medio de comunicación o tipo de contenido. Si no tienes mucho tiempo, la música, la poesía o las artes visuales son opciones perfectas para explorar. Si tienes algo más de tiempo para probar, elige una película, un programa de televisión o un libro que jamás elegirías. Fíjate en qué te sirve a ti en este día y sumérgete en algo nuevo con el desenfreno alegre de esta carta.

## Planea una aventura en solitario

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Antes que nada, identifica un lugar que nunca hayas visitado y que te parezca interesante. Este sitio puede ser algo tan simple como una tienda o un parque en tu ciudad, o algo tan elaborado como una ciudad en el otro extremo del país a la que siempre has querido viajar. Todo depende de lo que funcione mejor para ti y tus recursos (tanto en cuestión de tiempo como en las finanzas). La clave es elegir un sitio que sea completamente nuevo para ti.

Si resulta que tienes tiempo suficiente para visitar ese lugar hoy, ¡adelante!, pero lo más probable es que esto requiera algo de planificación y preparación, sobre todo si has elegido un destino a cierta distancia. Puede que esto te parezca contraintuitivo para El Loco, que prospera con la espontaneidad, pero incluso quienes se aventuran a territorios inexplorados llevan una brújula en el bolsillo, así que imagina que tu plan es tu brújula.

Lo ideal es que esta sea una aventura en la que te embarques tú solo, pero, si por algún motivo necesitas que alguien te acompañe, intenta elegir a alguien que te deje tomar la delantera. Porque cuando llegues a tu destino elegido, el desafío es, simplemente..., deambular. Suelta cualquier idea preconcebida que hayas tenido. Deja que la curiosidad sea tu guía y explora con ojos frescos, como los de un niño repleto de asombro. Recuerda que para un niño, o un loco, ¡un sitio tan mundano como el supermercado puede ser visto como algo nuevo! Permite que la visión de un árbol florecido o de una pintura colorida te quite el aliento. Entrégate a la risa frente a las payasadas de un artista callejero. Maravíllate ante el tapiz de sonidos y energías que te rodean en un ambiente lleno de gente. Sintoniza con la voz de tu niño interior y síguelo hacia donde te guíe.

# El Mago

**E**l Mago toma los descubrimientos que ha hecho cuando era El Loco de ojos asombrados y sigue estudiándolos y elaborándolos todavía más. Es una persona que está armando su caja de herramientas, está reuniendo sus recursos y aprendiendo sin cesar. Si El Loco es un infante que se sumerge con ansias en nuevos intereses, El Mago es alguien que está estudiando en la universidad y que está profundizando sus conocimientos en esas áreas de interés.

Cuando El Mago aparece en tu tirada diaria significa que estás trabajando mucho para hacer realidad tus metas y sueños. Puede que te encuentres en un período dedicado al estudio, que estés practicando alguna destreza o buscando oportunidades de poner en práctica tus conocimientos, pero es que la lección que debes tomar de este aprendizaje es que tu viaje ya está realmente en marcha. Todavía estás en el principio, pero estás buscando aprender todo lo necesario para que el camino que tienes por delante sea lo más exitoso y fluido posible.

## Afirmaciones

SOY una persona capaz.

PUEDO manifestar mis sueños.

VOY A identificar las herramientas que necesito.

## Reflexiones

### ¿Qué metas estoy persiguiendo en este instante?

El Loco saltó de cabeza del acantilado sin tener mucha más dirección que «¡adelante!». Ahora que te encuentras en la fase de El Mago, es importante definir con claridad cuáles son tus metas. Puede que tengas un mapa en la mano, pero sin un destino específico en mente ese mapa no te sirve de mucho, así que ¿a qué señalas? ¿Cuáles son tus más grandes sueños? No te censures al responder esta pregunta: por más que a El Mago se le dé mejor la planificación que a El Loco, todavía aspira a llegar a las estrellas. Desdobra ese mapa que tienes y señala el lugar exacto en el que te gustaría terminar, aunque se encuentre en el otro extremo del país o al otro lado de un océano.

### ¿A qué herramientas tengo acceso?

Hablando de mapas, un aspecto importante de El Mago es identificar las herramientas que tienes a tu disposición. Si estás intentando aprender algo nuevo, ¿a qué profesores o clases tienes acceso? ¿Tienes libros sobre el tema o puedes pedir alguno prestado? ¿Conoces a otra persona que pueda estar interesada en aprender junto a ti? Esta es tu oportunidad de hacer una lista de todo lo que puedes usar para alcanzar tus metas. Personas que puedan ayudarte, lugares en los que puedas trabajar o estudiar, herramientas que ya tengas, etc. Para continuar con la metáfora del viaje, piensa en esto como si estuvieras haciendo la valija y marcando las paradas técnicas sobre el mapa.

### ¿Cuáles son mis fortalezas?

Es muy fácil enfocarnos en nuestras debilidades y defectos de carácter, ¿no es verdad? Cuando nuestra ansiedad nos convence de que no debemos aprovechar una oportunidad o nuestra boca nos mete en problemas con alguien en el trabajo, eso es en lo único en lo que podemos pensar. Pero ¿cuán seguido nos tomamos el tiempo para considerar nuestros puntos fuertes? En la pregunta de arriba identificamos las herramientas que tenemos a nuestro alrededor: ¿qué hay de las herramientas que llevamos dentro? Haz una lista y que sea específica. ¿Lees rápido? ¿Se te da bien alegrar a tus seres queridos cuando están tristes? ¿Los macarrones con queso te salen increíblemente deliciosos? Para esta pregunta no te preocupes demasiado porque las respuestas sean aplicables a tus metas y sueños. Solo haz una lista de las cualidades tuyas que te gustan, que hacen que sientas que tienes poder y que eres capaz. Cuando las cosas no

salen bien o no resultan como lo esperabas, puedes pensar en esta lista, y es que por más que todavía no hables japonés con la fluidez que te gustaría, al menos puedes cocinar unos estupendos macarrones con queso.

## ! Acciones

### Haz un *vision board*

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

El problema con las metas es que tienden a ser asuntos enormes y lejanos, lo que hace que sea fácil hacerlas a un lado en medio de todo el ajeteo de la vida diaria. «Quiero correr una maratón el año que viene» no es demasiado motivador cuando es una tarde de febrero y acabas de salir de trabajar de un turno de ocho horas y lo último que quieres es hacer ejercicio. La aparición de El Mago en una lectura diaria sugiere que es hora de acercar esas metas lejanas para convertirlas en una parte más grande de tu día a día. ¿Y qué mejor manera de hacerlo que crear un recordatorio visual de esos sueños que tienes? Reúne imágenes y palabras que representen tu meta y júntalas donde las veas de manera habitual.

Existen dos formas en las que puedes hacerlo. La primera es, desde luego, hacer un *vision board* (o tablero para visualizar los sueños) físico. Un tablero de corcho o uno magnético funcionarían a la perfección, o también podrías optar por las manualidades y crear un *collage*. Esta es una de esas actividades que puede ser tan simple o complicada como tú prefieras. Si no tienes el tiempo o el espacio para un *vision board* físico, a mí me encanta usar Pinterest para crear tableros de inspiración. Con un simple clic, esta aplicación te permite reunir todas las imágenes que quieras de cualquier parte de internet en un solo lugar.

Quiero aclarar que debes asegurarte de elegir imágenes que sean inspiradoras para *ti*, no para los demás. En nuestro ejemplo de la maratón, yo podría cubrir mi *vision board* con imágenes de personas que estén corriendo o de caminos largos, pero quizás a ti te inspire más ver imágenes de ropa deportiva para correr. También quisiera advertirte que lo mejor es no incluir imágenes de inspiraciones *negativas* (por ejemplo, la foto de una cartera vacía para recordarte que quieres ahorrar dinero). El objetivo es que sea lo más personal y positivo que puedas para motivarte realmente a avanzar hacia esas metas todos los días.

### Decora tu espacio de trabajo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Cuando me mudé por primera vez con mi pareja, vivíamos en un apartamento diminuto y abarrotado que era demasiado pequeño para las personas acaparadoras que éramos. Yo terminaba escribiendo en el sillón o la cama y eso me desanimaba activamente a trabajar en mis escritos. Una vez que nos mudamos a un apartamento más grande, pude crear un espacio dedicado a la escritura con un escritorio y estanterías. No puedo articular lo mucho que me alienta e inspira sentarme frente a ese escritorio. Quizá parezca algo menor, pero tener tu propio espacio de trabajo puede ser importantísimo.

A lo mejor tú no necesites un escritorio, o tal vez sea un espacio en la sala de estar en la que puedas guardar tu esterilla de yoga, o un rincón de lectura en el que quieras estudiar. No importa cuáles sean tus metas, usa algo de tu tiempo hoy para crear un espacio dedicado al trabajo que haces en tu hogar. Ordena tu escritorio y fija una nota autoadhesiva que te recuerde tus ambiciones. Reorganiza tus libros; incluso puede ser algo tan simple como reordenar tu bolso para el gimnasio o coserle un parche que te haga feliz. El objetivo es dirigir tu intención hacia el espacio que usarás para trabajar en ese propósito. Haz que ese espacio sea un poco más cómodo, que te inspire más y refleje mejor quién eres. Te sorprenderá lo mucho que esto te motivará.

## La Sacerdotisa

La Sacerdotisa es la encarnación de tu voz interior. Representa tu intuición, tu yo más divino y elevado que te susurra al oído e impulsa tus corazonadas. Mientras que la energía y los esfuerzos del Mago irradian hacia fuera, La Sacerdotisa dirige tu atención hacia dentro. Te alienta a escucharte, y no solo a las palabras que pronuncias, sino a los ecos de los pensamientos y sentimientos que se encuentran en los rincones más recónditos de tu mente.

Cuando La Sacerdotisa se presenta en tu lectura diaria, busca algo que se agite en las profundidades de tu subconsciente. Hay secretos que tu mente le ha ocultado a todo el mundo (incluso a ti) y que está lista para revelar, pero solo si prestas atención. O quizá ya hayas oído los susurros, pero has dejado que la cacofonía de la vida diaria los ahogue. Sea como fuere, este es el momento de buscar la clase de silencio que te permite conversar contigo y con nadie más. Dentro de ti hay catedrales repletas de vitrales gloriosos..., pero debes querer ir a buscarlas.

### Afirmaciones

SOY una persona intuitiva.

PUEDO escuchar cuando tengo la tentación de hablar.

VOY A confiar en mi voz interior.

### Reflexiones

#### ¿Qué necesita decirme mi voz interior?

Esta es una de esas preguntas que puede ser increíblemente fácil o imposiblemente difícil. Puede que haya verdades que estén tirando de tu manga para llamar tu atención desde hace tiempo y que, al hacerte esta pregunta, se derramen de tu pluma sin pensarlo dos veces. Sin embargo, si al principio no se te ocurre nada, te aliento a que permanezcas con esa incertidumbre y que prestes atención a lo que resulta de ella. Puede que tu voz interior tenga más ganas de tener un espacio para expresarse de lo que imaginas. Sé paciente con ella y no te censure. No importa si lo que sale te parece tonto, irrelevante, sorprendente o cualquier otra cosa. Este no es el lugar para juzgar o dudar de las palabras de tu voz interior. Solo deja que te hable.

#### ¿Qué puedo hacer para escuchar mejor?

Hablar es fácil (en especial para hablar sobre uno mismo), pero escuchar es más difícil. La Sacerdotisa nos pide que escuchemos de manera más consciente. Cuando un ser amado habla, ¿prestas atención de verdad a lo que quiere decir? ¿Te aseguras de escucharte a ti y permanecer en sintonía con tu voz interior (como en la pregunta anterior)? ¿Te sientes a gusto con la idea del silencio? ¿Qué puedes hacer a día de hoy para cultivar tu capacidad de escuchar?

#### ¿Qué sueños he tenido últimamente?

Ya sea que creas que los sueños son mensajes divinos de una fuente externa o solo restos mentales que quedan cuando tu cerebro repasa los recuerdos del día, vale la pena que les prestes atención. Los sueños pueden informarte qué eventos y situaciones se te han quedado atragantados, por así decirlo. ¿Qué sueños recientes recuerdas? Aunque no recuerdes más que partes y fragmentos, toma nota de eso. Si un sueño desentierra un recuerdo o una idea subconscientes, vale la pena dedicarle un momento de consideración consciente; o si el sueño parece un sinsentido absoluto, dedica algo de tiempo a especular cómo esos fragmentos incoherentes podrían ser relevantes para tu día. No importa qué termines escribiendo, esta pregunta te hará pensar en lo que tu subconsciente quiere decirte (por más que eso no sea más que le tienes terror a la idea de ir a trabajar sin nada de ropa).

### Acciones

## Traba una amistad con el silencio

*Nivel de esfuerzo: bajo* ●○○○○

¿Con qué frecuencia permanecemos en un silencio absoluto? Yo casi siempre tengo algo de música o un pódcast de fondo mientras trabajo, pero el silencio puede ser esclarecedor. Piensa en los momentos en los que anhelas algo de soledad, cuando la compañía de otras personas te resulta sobrecogedora. Buscar el silencio es una manera de buscar la soledad; es darte la oportunidad de considerar tus propios pensamientos sin interrupciones.

Para este ejercicio, puedes valerte de algunos elementos, como tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruidos, o buscar un espacio que sea relativamente silencioso y donde nadie vaya a interrumpirte. Busca una posición que te resulte cómoda en ese espacio. No es necesario que cierres los ojos para que esta actividad sea efectiva, pero si tiendes a distraerte con lo que ves, te recomiendo que lo hagas (al menos al principio). También puede que quieras tener un cuaderno y algo con lo que escribir a mano.

Date algo de tiempo para percibir y aclimatarte a cualquier ruido de fondo. Luego empieza a prestar atención a cualquier indicio que no provenga de afuera, sino de adentro. Quizá sea algo de tu cuerpo, como un dolor, una tensión, un cosquilleo, etc. O tal vez sea algo de tu mente: pensamientos, preocupaciones, emociones, etc. Sea lo que fuere que notes, tómate un momento para sentirlo y rastrear su fuente. Si tienes alguna tensión en los hombros, ¿puedes identificar algo específico que pueda estar haciendo que sientas esa tensión en este momento? ¿Puedes dirigir tu respiración hacia la tensión y, poco a poco, alentarla a desaparecer? Si no puedes apartarte de un pensamiento, ¿qué es lo que ha hecho para capturar tu atención? ¿Hay algo más profundo que necesites considerar? ¿Hay algún asunto no resuelto que debas analizar?

Si este te parece un ejercicio de forma particularmente libre, eso es a propósito. No es muy diferente a la meditación, solo que en lugar de acallar la mente, la meta es que te familiarices más con esas señales y diálogos internos. Al minimizar cualquier distracción auditiva de tu entorno, será más fácil sintonizar con las voces de tu mente y tu cuerpo. Este es un buen ejercicio para repetir de vez en cuando. Cuanto más tiempo le dediques a prestar atención a lo que tu cuerpo y tu mente te dicen en el silencio, más fácil te resultará oírlos cuando te encuentres en situaciones más ruidosas.

## Comienza un diario de sueños

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Varias fuentes me han sugerido que debería llevar un diario de sueños: familiares, amigos, libros e, incluso, cartas del oráculo. Siempre me pareció que no tenía mucho sentido, porque no suelo recordar los sueños, pero al incorporarlo a mi práctica espiritual ha resultado evidente lo significativo que puede ser. A menudo, los sueños que recuerdo son los que ocurren justo antes de despertar por la mañana y las evocaciones que quedan son imágenes sueltas y (lo que es más importante) fuertes corazonadas sobre el significado del sueño. Anotar eso me ayuda a aferrarme a esas sensaciones mucho después de que las imágenes se desdibujan y los sentimientos se desvanezcan en la incertidumbre.

Para tener éxito con cualquier clase de diario de sueños la clave está en soltar toda expectativa o idea preconcebida que tengas sobre la práctica. No es necesario que tengas un bellissimo diario de cuero con una narrativa apasionante escrita en una cursiva impecable. En este momento, yo ni siquiera tengo un diario de forma literal, solo anoto cualquier recuerdo o impresión que perdure en una nota en el teléfono. Eso a mí me funciona igual de bien. Quizá solo escribas en tu diario de sueños una o dos veces al mes, o incluso con menor frecuencia. Lo que te funcione a ti, funciona. Y punto.

¿Y cuál es el resultado? Bueno, para mí, llevar un registro de fragmentos de sueños me ha hecho sentir más conectado y sintonizado con mi intuición. Si participas de alguna disciplina creativa o artística, llevar un diario de sueños puede inspirarte o despertar nuevas ideas. Como mínimo, la práctica te ayudará a llevar un registro de tu mente subconsciente y el diálogo con tus pensamientos durante la vigilia. Los sueños son el resultado de un proceso en el que tu mente revisa pensamientos, sentimientos y recuerdos. Eso ya de por sí parece ser valioso, ¿no te parece?

## La Emperatriz

La Emperatriz es una taza de chocolate caliente que te espera sobre la mesa cuando entras a casa tras un día frío y nevado. Es la manta que te envuelve cómoda y cálidamente cuando te estás durmiendo. Es tu canción favorita que suena en el coche de camino al trabajo por la mañana. Todos los aspectos de La Emperatriz tienen que ver con el cuidado, el apoyo y la comodidad del hogar. Te alienta a acercarte a tu mejor yo y te promete todos los abrazos y los choques de cinco que te hagan falta para llegar allí.

Cuando La Emperatriz llega a tu lectura de tarot diaria, es una señal certera de que alguien necesita algo más de cariño y afecto. Quizá seas tú, o alguien a quien quieres. La Emperatriz te recuerda que el amor no se manifiesta solo en los gestos grandes, sino en los momentos simples que llenan nuestra vida diaria. Añade algo a tu rutina matutina para hacerte sentir bien: bebe una segunda taza de té o café, o ponte un collar o unos pendientes que no suelen usar. Haz algo extra para que un ser querido se sienta bien, ya sea un breve abrazo, una sonrisa compartida en el corredor o preparar la cena para tu media naranja. Todas estas son cosas que recargan nuestra batería emocional, y de eso se trata La Emperatriz.

### Afirmaciones

SOY una persona cariñosa.  
 PUEDO cuidarme a mí y a los demás.  
 VOY A dar con generosidad.

### Reflexiones

#### ¿Qué significa «hogar» para mí?

Un hogar es más que un edificio en el que guardas tus prendas de vestir y duermes por la noche. Es una sensación cálida en el pecho en los momentos en los que te sientes más libre y a gusto. Es la placidez que sientes cuando pasas tiempo con tus seres queridos más cercanos. Es comodidad. Es libertad. Es simplicidad. ¿Qué sientes tú por tu hogar?, ¿cuando te acurrucas en la cama después de un día productivo?, ¿cuando sorbes café en tu cafetería favorita?, ¿qué sientes por las páginas de un libro que has leído tantas veces que ya no recuerdas cuántas? Quizá tu hogar sea una persona, o varias personas. Tal vez sea un lugar más allá de tu residencia actual. O a lo mejor sea varias de estas cosas, o algo completamente diferente, pero, sea lo que sea, lo reconocerás cuando lo sientas. ¿Qué te hace sentir así?

#### ¿Qué puedo hacer para cuidarme mejor?

Todo el mundo sabe las acciones que deberíamos llevar a cabo para sentirnos mejor y tener una vida más saludable; ya sea comer cinco porciones de frutas y verduras al día, o apagar el teléfono una hora antes de irnos a dormir. A diario nos inundan enormes cantidades de información sobre «cómo vivir mejor». Esta pregunta es en parte sobre eso... y en parte no. Es probable que tengas una lista mental de actividades que *deberías* estar haciendo por tu salud (y aquí no estoy hablando solo de salud física, sino también de salud mental, emocional y espiritual). Para responder a esta pregunta solo te pido que elijas una de estas posibilidades: ¿qué acción puedes hacer en este instante para cuidar mejor de ti?, ¿puedes empezar a lavar tu cara antes de irte a la cama?, ¿puedes programar un pago automático para una factura que siempre te estresa porque temes olvidar pagarla a tiempo?, ¿puedes cambiar tu refresco habitual por una alternativa que tenga menos azúcar? Sea lo que sea, elige una opción que te parezca alcanzable en este momento y anótala. Comprométete a incorporarla a tu vida.

#### ¿A quién conozco que le vendría bien algo de amor adicional hoy?

Todo el mundo pasa por altibajos en términos de salud mental. Si en este momento te encuentras en una posición fuerte, ¿a quién

podrías ayudar un poco? Puede ser algo tan simple como llamar a un familiar para decirle que piensas en él, o algo tan grande como llevarle una comida casera a alguien del trabajo que ha atravesado una pérdida hace poco tiempo. Identifica a una persona a la que le vendría bien algo de apoyo y fíjate qué clase de ayuda puedes ofrecer tú en este momento (sin sobreexigirte).

## ! Acciones

### Limpia tu espacio

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

La mayoría de las personas que conozco detestan limpiar. Es tedioso, requiere un esfuerzo físico y, a veces, es simple y llanamente asqueroso. Sin embargo, la mayoría de las personas a las que conozco también se sienten *mucho* mejor cuando trabajan y viven en un espacio más ordenado y limpio... y yo me incluyo en ambos grupos. Ahora bien, desde luego, el nivel de comodidad de cada cual es diferente. Hay quienes requieren que todo esté impecable y en su sitio antes de poder relajarse, mientras que otros se sienten a gusto con algo de desorden. Pero la mayoría dejamos estar más allá del punto de comodidad (a veces, mucho más allá) antes de rendirnos y ordenar.

Otra cosa de la que soy muy consciente es de los niveles de capacidad física. Como persona que sufre de dolor crónico severo no siempre soy capaz de arrodillarme para limpiar los zócalos. Así que es posible que tú no tengas el tiempo ni la energía para cualquier clase de limpieza profunda justo hoy, y eso está bien, pero lo más probable es que haya al menos algo relativamente simple que puedas hacer para mejorar la limpieza de tu hogar. En mi caso, ese algo es a menudo limpiar el inodoro: puedo hacerlo en diez minutos o menos, no requiere demasiada energía física, y hace que el baño se sienta de inmediato más limpio y brillante. Otra sugerencia de índole similar podría ser revisar el desorden que se ha acumulado en tu mesa de noche o en la encimera de la cocina.

No importa que solo hagas esa única tarea o que limpies la casa de arriba abajo, el objetivo de este ejercicio es pasar al menos unos minutos limpiando y cuidando de tu vivienda. Eso no solo hace que sea más agradable y alegre vivir en ese espacio, sino que también consigue que sintonices con tu hogar y que renueves esa sensación de calidez hogareña. Este es el lugar en el que trabajas y te relajas, donde socializas y pasas tiempo a solas, donde puedes ser tú sin temor a nada. Por más que la limpieza en sí sea tediosa, físicamente demandante o asquerosa, sentirás un gran orgullo después de hacerlo.

### Cocina algo nuevo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

No hay muchas cosas en este mundo más reconfortantes que una comida casera, ¿verdad? Sin pensarlo demasiado, apuesto a que se te ocurren un par de comidas favoritas que alguien querido te haya preparado a lo largo de los años. Por ejemplo, yo soy muy particular con mi comida, y a mi padre le *encantaba* cocinar y descubrir recetas especiales que pudiera preparar a su familia. Así que preparaba un plato salteado que solo incluía alimentos que me gustaban, como gambas y castañas de agua. Y cuando yo estaba en la universidad batallando contra enfermedades crónicas severas, él cocinaba cantidades ingentes de ese plato, lo congelaba en porciones individuales y me lo traía cuando venía de visita. Yo lo calentaba y lo comía cuando me sentía particularmente horrible, y jamás dejó de hacerme sentir un poquito mejor.

Así que ¿por qué no tomarte el tiempo para cocinar algo nuevo? Una vez más, no tiene por qué ser algo muy complicado: si no tienes demasiado tiempo, prepara algún batido o un plato de avena diferente por la mañana, o solo haz algo nuevo con los vegetales de la cena, pero si tienes tiempo y energía puedes hacer algo tan complejo como se te antoje. ¡Prepara una cena de tres pasos y postre si tienes ganas! Esto no se trata solo de la comida en sí, se trata de pasar tiempo contigo. De cocinar para ti (y tu familia, si quieres). De cuidarte.

Desde luego, al igual que con cualquier tipo de experimentación, existe la posibilidad de que la receta no salga como esperabas. Si sucede eso, intenta aceptar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje. De acuerdo, puede ser decepcionante, sobre todo si has pasado dos horas cocinando y terminas teniendo que arrojar a la basura el incomible fruto de tu trabajo, pero sí que habrás aprendido lo que debes hacer la próxima vez para que salga bien. Y si todo lo demás falla..., siempre puedes pedir una pizza.

# El Emperador

**S**i La Emperatriz te abraza con fuerza y te susurra palabras de aliento al oído mientras sueñas con las estrellas, El Emperador diseña y prueba los prototipos que te harán llegar a ellas. Es quien cuida de la estructura y el orden. En una producción teatral, El Emperador se ocuparía de la dirección escénica, asegurándose de que todos los aspectos del espectáculo fluyeran sin obstáculo y con eficiencia. Sin El Emperador nuestros jardines y huertos quizá nunca crecerían, porque nos dejaríamos llevar por la idea de las plantas ya florecidas y en todo su esplendor, y olvidaríamos regar y cuidar de los brotes.

La apariencia del Emperador en una lectura diaria significa que es hora de arremangarse y organizarse. Actualiza tu calendario y usa colores para ordenarlo mejor. Haz el balance de tu cuenta bancaria. Elabora una lista de tareas que debes llevar a cabo. Reorganiza tu armario y dona las prendas de vestir que ya no necesites. No tengo dudas de que tú sabes qué áreas de tu vida están más dispersas y desorganizadas en este momento. El Emperador te dice que es hora de hacer frente a esas áreas. Ponte a trabajar.

## Afirmaciones

SOY una persona meticulosa.

PUEDO crear estructuras que sostengan mi éxito.

VOY A construir los cimientos de mis sueños.

## Reflexiones

### ¿Cuál es mi relación con la rutina?

Todo el mundo se siente a gusto con diferentes niveles de rutina. Hay personas que organizan sus días de a quince minutos; otras, pasan de una actividad a la siguiente siguiendo su instinto. ¿Tú en qué parte de ese espectro te encuentras? ¿Es esa tu relación ideal con la rutina o te gustaría modificarla? Quizá sientas que tu cronograma diario te limita demasiado y te gustaría soltarlo un poco. O tal vez ocurra lo contrario: eres de las personas que se dejan guiar por el impulso y te gustaría un poco *más* de estructura. Si ese es el caso, ¿tienes ideas específicas de cómo puedes afinar tu rutina (o construir una) para conseguir una mayor comodidad?

### ¿Me sentiría a gusto en una posición de autoridad?

Yo no creo que todo el mundo pueda dividirse cuidadosamente entre líderes y personas que siguen; creo que para la mayoría, es una cuestión de contexto. Sin embargo, si te pusieran a ti en la posición de líder de un grupo de personas, ¿cómo te sentirías? Si eres del tipo de persona que suele adoptar posiciones de autoridad con mayor naturalidad, ¿cómo puedes asegurarte de que tu liderazgo sea equilibrado y consciente? Si piensas en tu vida hasta este momento, ¿has pasado por situaciones en las que has tenido que liderar cuando no querías hacerlo? Si no sueles sentirte a gusto en las posiciones de liderazgo, ¿qué haría falta para que eso cambie?

### ¿Quién siento que sea en mi vida una persona protectora? ¿Quién podría necesitar protección?

El personaje que se me aparece cuando pienso en El Emperador es Théoden, de *El señor de los anillos*. En diferentes momentos de la trilogía es alguien que necesita protección y que también protege. ¿A quién conoces que te cuide y proteja cuando lo necesitas? Y, del mismo modo, ¿quién podría necesitar tu protección? ¿Existen otros personajes de ficción que sientas que son protectores o que necesitan protección?

## Acciones

### Programa el día común perfecto

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Este es un experimento mental que requiere tanto de la imaginación como de la organización. Siéntate con un cuaderno y un lápiz o un bolígrafo y comienza a tomar nota de las actividades y obligaciones que forman parte de tus días habituales. Puedes hacerlo con tantos detalles como prefieras, o ser más general, solo asegúrate de tener aunque sea algunas actividades con las que puedas trabajar.

Ahora elige una de esas tareas y empieza a pensar maneras en las que podrías hacer que sea lo más fluida y menos molesta posible. Por ejemplo, imaginemos tu trayecto en coche al trabajo por las mañanas. Si eso es algo que te suele estresar, ¿qué podrías hacer para no hacerlo tanto? ¿Podrías descargar música o un pódcast a tu teléfono para escuchar mientras conduces? ¿Podrías salir quince minutos antes para evitar la hora punta? ¿Podrías elegir otra ruta que te lleve por paisajes más bonitos? Escribe lo que sea que se te ocurra y elabora un plan específico.

Repite este proceso con tantas actividades como quieras. Piensa en esto como si estuvieras diagnosticando y resolviendo los problemas de tu rutina diaria. ¿Qué cosas son un impedimento o causan ansiedad innecesaria y cómo podrías mejorarlas? Asegúrate de que tus soluciones sean realizables y específicas: planes que puedan ser puestos en marcha de forma rápida, eficiente y efectiva. El Emperador no se ocupa de castillos en el aire. Está en su naturaleza identificar las áreas en las que falta estructura y sabe cómo rellenar esos huecos. Toma esa energía y aplícala a tu vida diaria.

## Haz un presupuesto

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Si eres como yo, la palabra «presupuesto» hace que el estómago te dé un vuelco. El dinero y las finanzas son estresantes incluso en los mejores momentos y, a menos que tengas la buena fortuna de tener una riqueza enorme, lo más probable es que, de vez en cuando, atraveses períodos difíciles en lo financiero. Y todo eso es un muy buen motivo para tener (e intentar cumplir) un presupuesto..., pero a la mayoría nos cuesta bastante. Por suerte, este es el fuerte de El Emperador, así que si has sacado esta carta en tu lectura diaria, lo más probable es que sea un buen momento para sentarte frente al balance de tu cuenta bancaria y hacer planes.

Quizá ya tengas un presupuesto aproximado. Si es así, ¡bien por ti! Toma esto como una invitación para revisarlo y hacer los ajustes que sean necesarios. De lo contrario, empieza simplemente escribiendo todos tus gastos habituales en un mismo lugar. ¿Cuánto gastas en la renta o en la hipoteca todos los meses? ¿En combustible o en billetes de transporte? ¿En supermercados o en comidas a domicilio? ¿En Netflix u otros servicios de *streaming*? Si te cuesta llegar a fin de mes, ¿hay algún gasto que puedas reducir o del que puedas prescindir? Si te sobra algo después de pagar todos los gastos necesarios, ¿podrías poner una parte de eso en una cuenta de ahorros?

Trabaja en esta actividad con rigurosidad y honestidad, pero también ten paciencia. Ser así de transparente contigo en asuntos de dinero puede provocar ansiedad y agobio. Si necesitas hacer pausas o incluso alejarte del presupuesto por un tiempo, eso está bien. El propósito aquí es dar el primer paso. Con tal de que hayas empezado a revisar las listas de gastos y los balances, El Emperador estará a tu lado.

## El Hierofante

**E**l Hierofante ha adquirido una asociación negativa en varios círculos de tarot tradicionales. A menudo, se la ve como una carta aburrida en el mejor de los casos; y restrictiva y conservadora en el peor. Para mí, El Hierofante es una defensa a la espiritualidad. Te invita a que veas cómo está tu propia práctica espiritual, a que cuestiones qué tradiciones son importantes para ti y cuáles son prescindibles. Sin ninguna duda, puede impulsarte a recurrir al pasado para encontrar algo de inspiración espiritual, pero eso no significa que *solo* le interese la espiritualidad del pasado.

Cuando El Hierofante aparece en tu tirada diaria, te aliento a que lo veas más como una figura que te pueda guiar en lugar de una figura de autoridad. Deja que te conduzca a un espacio de introspección y reflexión. Te recordará que puedes intercambiar una plegaria por afirmaciones susurradas a tu reflejo; que una iglesia puede ser una catedral de árboles antiguos o la foto de un antepasado en tu mesa de noche; y que tú puedes ser tu propio sacerdote, rabino u oráculo.

### Afirmaciones

SOY la persona que me guía.

PUEDO definir mi propia espiritualidad.

VOY A conservar las tradiciones que significan algo para mí y dejaré el resto atrás.

### Reflexiones

#### ¿Qué tradición es importante para mí?

Aunque te hayas criado en un hogar muy religioso o no, seguro que hay tradiciones que has conservado a través de los años. Pueden ser complicadas y ostentosas (como cocinar y comer con tu extensa familia para la cena del Día de Acción de Gracias) o simples (como regalarle a tu hermano o hermana un animal de peluche el primer día de clase todos los años). ¿Cuál de todas esas tradiciones significa más para ti? ¿Por qué? ¿Ha evolucionado o se ha adaptado en todos estos años que la has practicado? ¿Cómo podría cambiar en el futuro? Por otra parte, ¿hay una tradición que se haya vuelto una tarea pesada? ¿Hay manera de modificarla para que vuelva a recargar tu batería espiritual? ¿O es posible que sea hora de despedirte de esta tradición en su totalidad?

#### ¿Cómo defino mi espiritualidad?

A primera vista, puede que esta parezca una pregunta imposiblemente amplia. Lo más probable es que no haya manera simple de definirla en una sola palabra, pero eso mismo es lo que la convierte en un tema valioso para la meditación. Quizá tengas (o hayas tenido en algún momento) una tradición religiosa en particular con la que te identificas (o identificabas). Si ese es el caso, ¿qué significa ese trasfondo religioso para ti? ¿De qué manera afecta tu vida diaria, si es que lo hace? ¿Cómo te ha moldeado como persona? Si no tienes una palabra específica o una tradición religiosa desde la cual partir, considera empezar con adjetivos y palabras descriptivas. ¿Tienes una espiritualidad reflexiva? ¿Generosa? ¿Firme? ¿Te alienta, te inspira, te recarga? O si has comenzado a explorar tu espiritualidad hace poco tiempo, ¿cómo esperas que sea? ¿Cómo te gustaría que evolucionara? No te preocupes por elaborar una definición exhaustiva. Solo permite que este sea un comienzo.

#### ¿Qué profesor tuvo un impacto en mí?

Todas las personas a las que conozco pueden señalar aunque sea a un profesor que haya moldeado profundamente su crecimiento. Quizás haya sido una querida maestra de primaria que te ayudó a descubrir la magia de la lectura; tal vez un profesor de teatro en la universidad que te alentó a hablar con más seguridad; a lo mejor un entrenador de baloncesto que fue tu mentor cuando estabas atravesando tu época más incómoda durante el instituto. No importa quién haya sido para ti, dedica algo de tiempo a recordar lo que te enseñó. ¿Es algo que todavía te inspira? ¿Ves algún rastro de cómo esas enseñanzas afectan tu vida diaria de alguna forma? ¿Qué le

dirías a esa persona para agradecerle si la vieras en la calle el día de mañana?



## Encuentra un momento espiritual durante el día

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Como persona que no fue criada bajo los preceptos de una religión, recuerdo haberme sentido confundido e intrigado por los familiares y amigos que rezaban regularmente. Por más que no me identificara con las ideas religiosas que hay detrás, el ritual en sí se sentía importante, una manera de incluir momentos de reflexión espiritual en el tejido de las actividades diarias, como las comidas y el momento de ir a la cama. Si bien El Hierofante representa grandes energías cósmicas, también nos invita a participar de esta recarga espiritual regular y mundana en medio de nuestro día. ¿Cómo podrías aceptar esta invitación? Podría ser algo tan simple como encontrar un momento en el que estés a solas y puedas pronunciar en voz alta tus preocupaciones y esperanzas. Aunque creas que existen los seres divinos que te están escuchando o no, expresar estos sueños y temores puede ser muy poderoso. Quizá tu momento espiritual puede ser un breve ejercicio de visualización mientras te duchas por la mañana, imaginando que el agua arrastra tus ansiedades para que puedas enfrentarte al día sin cargar con nada de eso. Tal vez podrías tomarte cinco minutos durante el almuerzo para ponerte los auriculares y dejarte llevar por una de tus piezas musicales favoritas. La actividad que elijas es, en definitiva, no tan importante como el hecho de considerar qué constituye un momento espiritual para ti. Si sientes que no sabes por dónde empezar y todavía no has respondido la pregunta anteriormente mencionada, («¿Cómo defino mi espiritualidad?»), intenta responderla. Si tienes aunque sea una idea general de qué significa la espiritualidad para ti, es probable que te resulte más fácil identificar qué actividades estarían incluidas en esa definición.

## Compara y contrasta tu crianza espiritual

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Imaginemos que te has criado en un hogar judío ortodoxo. Asistías al templo y a clases de hebreo, tuviste un *bar* o un *bat mitzvah* y celebrabas todas las festividades importantes. Dedicar unos minutos a escribir (o solo reflexionar) sobre cómo esa crianza te ha moldeado. ¿Qué te enseñó la religión de tu infancia? ¿Hay partes de ella que has abandonado o dejado atrás con el correr de los años?

Ahora considera una crianza espiritual completamente diferente a la tuya, quizá por fuera de cualquier religión en particular, como fue mi caso. ¿En qué sentidos serías diferente si ese fuera tu trasfondo en lugar de la crianza judía tradicional? ¿Hay alguna parte de esa crianza que desearías haber tenido? ¿Hay alguna parte de tu crianza por la que sientas un particular agradecimiento? ¿Qué similitudes encuentras entre estos dos trasfondos tan diferentes?

Este ejercicio funciona sin importar cómo te hayan criado. ¿Tu familia era más bien atea? Elige una crianza estrictamente religiosa para la comparación. Si tu familia participaba de alguna fe en particular, elige una tradición religiosa muy diferente. La clave está en hallar un contraste fuerte y examinarlo. Lo que aprendas sobre ti con esta comparación podría sorprenderte.

## Los Enamorados

La propia palabra «enamorado» evoca toda clase de suposiciones e ideas preconcebidas. Canciones de amor melosas, comedias románticas, quizás incluso novelas picantes. Y no hay duda de que ese tipo de amor es parte de la enseñanza de Los Enamorados, pero es solo eso: una parte. No el todo. Para mí, la carta de Los Enamorados tiene dos mensajes generales: conexión y decisiones. Si bien las conexiones románticas pueden estar entre las relaciones más importantes y formativas de nuestra vida, las conexiones con nuestra familia, nuestras amistades e incluso compañeros del trabajo o vecinos pueden tener un impacto igual de grande. Los Enamorados nos alientan a seguir esas conexiones cuando sintamos que son las indicadas y que son importantes. Cultiva nuevas amistades o reactiva amistades viejas. Conoce mejor a los compañeros del trabajo que siempre te cruzas en los pasillos. Llama a un viejo amigo con el que no has hablado en meses.

Esto nos lleva al segundo significado de Los Enamorados: el poder de las decisiones. Si bien no siempre puedes elegir en compañía de quién te encuentras, sí eres responsable de decidir a quiénes te abres, así como cuándo y de qué manera lo haces. Puede que tu círculo entero sea muy estrecho, o amplio y en constante expansión. Quizá consista en su mayoría de familiares, o a lo mejor tu familia esté excluida por completo. Tal vez compartas todo con la mayoría de tus seres queridos o reserves una parte de tu mundo interior solo para ti. Lo que importa es que tú tienes el control en sentidos que quizá todavía no conozcas. No temas tomar decisiones que te traigan más alegría y consuelo a través de las conexiones que cultives (y de las que no).

### Afirmaciones

SOY una persona abierta a conexiones significativas.

PUEDO elegir abrirme a las personas indicadas.

VOY A desarrollar mis relaciones.

### Reflexiones

#### ¿Hay relaciones recientes en mi vida que requieran cuidado y atención?

A menudo, Los Enamorados anuncian el primer arrebato de una relación nueva, pero, una vez más, no necesariamente romántica. Una nueva amistad, alguien nuevo en el trabajo, o quizás incluso un familiar puede entrar a nuestra vida en cualquier momento. ¿Existe alguien que haya llegado hace poco tiempo a tu círculo y que tal vez necesite tu atención? ¿Qué pasos podrías dar para cultivar una relación positiva con esa persona? ¿Cuándo podrías tener un momento para pasar unos minutos con ella? ¿Cómo te gustaría que esa relación creciera y evolucionara?

#### ¿Con quién puedo abrirme con mayor facilidad?

Todo el mundo tiene esas personas cuya compañía se siente tan natural como respirar. Personas con las que puedes desternillarte de risa, pero también tener conversaciones profundas que te cambian la vida. Personas a las que sientes que conoces de toda la vida. ¿Quiénes son esas personas para ti? Te aliento a que te tomes unos momentos para reflexionar de verdad antes de responder, porque a menudo no todo es lo que parece. Se espera que tengamos este tipo de relación con familiares cercanos, pero puede que, por el motivo que sea, esto no ocurra contigo. Al mismo tiempo, es posible que tengas un amigo al que veas con poca frecuencia, pero cada vez que lo haces es como si el tiempo no hubiera pasado. Tal vez tengas una vecina con la que sientas alguna afinidad inexplicable. Tu lista podría incluso incluir a una mascota querida a quien le confiesas todos tus sentimientos. ¿Con quiénes puedes expresar tus pensamientos y sentimientos más profundos sin temor a que te juzguen o se pongan en tu contra?

#### ¿Qué decisiones puedo tomar para atraer más amor a mi vida?

Los Enamorados es una carta que se enfoca mucho en las personas y, sin ninguna duda, esta pregunta puede incluir el amor de otras

personas. Tal vez tengas que pedirle de forma consciente a tu pareja que te abraze más cuando lo necesitas, o programar encuentros regulares con una amistad en una cafetería, pero, más allá de eso, ¿qué puedes hacer para atraer más amor propio a tu día a día? ¿Puedes hacerte un tiempo para releer un libro favorito de vez en cuando? ¿Puedes dar el salto y anotarte a esa clase de costura que has estado considerando durante meses? ¿Puedes simplemente guardar un saquito de té en la mochila para disfrutar de un momento de calidez y tranquilidad por la tarde en el trabajo? De cierta manera, estoy usando los términos «amor» y «alegría» de forma intercambiable, pero, para mí, ambos conceptos se superponen bastante. Quizá no todo lo que amamos nos trae alegría, pero creo que no se puede negar que, cuando algo nos alegra, esa es una forma de amor.

## Acciones

### **Haz saber a alguien que ha estado en tus pensamientos**

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Ya sea que se trate de un hermano con el que hablas o intercambias mensajes con regularidad, o una amiga distante con la que te pones al día de vez en cuando, cuentas con una red de seres queridos cuya amistad es importante para ti. ¿Por qué no tomas la aparición de Los Enamorados como una invitación a demostrar esa amistad a otra persona? Elige a alguien que se sienta particularmente importante para ti a día de hoy y ponte en contacto. Al igual que muchas de las actividades que sugiero en el libro, esto puede ser tan elaborado o simple como tú lo prefieras. Envía un mensaje de texto a tu mejor amigo para decirle lo mucho que lo quieres y aprecias; llama a tu abuela para preguntarle cómo ha estado su semana y contarle qué has estado haciendo, o tómate el tiempo para escribir una carta a mano a una amistad que echas de menos y llévala al correo. No conozco a nadie que no disfrute de recibir cartas, y un saludo por escrito es una manera estupenda de alegrar el día de alguien. Es increíble lo mucho que estos actos simples pueden hacer que la distancia que te separa de esa persona se pliegue sobre sí misma para crear un espacio cálido y acogedor que podáis compartir. Al igual que cuando das un regalo, lo más probable es que tú sientas tanta alegría como la persona que lo recibe.

### **Planea una cita**

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Desde luego, la palabra «cita» tiene una profunda connotación romántica. Y si estás en una relación romántica con una o más personas, ¡Los Enamorados pueden alentarte a pasar algo de tiempo de calidad en su compañía! Pero quizá también quieras planear un encuentro con una amistad o un familiar, o incluso solo. Todas estas opciones pueden ser igual de válidas y revitalizantes. Visita ese nuevo restaurante de la esquina frente al cual sueles pasar con el coche, sal a caminar por tu parque favorito o ve a ver un partido de béisbol y gasta dinero en salchichas y refrescos.

Una de las claves aquí es la planificación y la anticipación. Las aventuras espontáneas son maravillosas, pero hay algo especial en elegir una actividad, una persona para que te acompañe y una fecha, y luego tener el tiempo de desear que llegue el momento. Por más que tu cita perfecta sea una maratón de películas y palomitas hechas en el microondas, conviértela en una ocasión especial. Tú y la persona que hayas elegido os lo merecéis.

## El Carro

Pocas cartas me hacen sonreír tanto como El Carro cuando aparece en mi tirada diaria. El Carro aterriza entre los Arcanos Mayores como el refuerzo que llega al campo de batalla. Representa una voluntad, una resistencia, un vigor desenfrenados. Tu Carro interno es ese impulso que tienes por seguir adelante. Por nunca rendirte o retirarte. Por poner un pie frente al otro, por más que tus pasos sean temblorosos o inciertos. Quizás haya ocasiones en las que avance con demasiada tozudez y aplaste cualquier cosa (o persona) que se cruce en su camino, en cuyo caso tal vez sea necesario tensar un poco las riendas, pero la mayor parte del tiempo es como el viento que nos hace volar hacia nuestras ambiciones.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria, tómalo como un recordatorio de que tú puedes con esto. No importa a qué desafíos te enfrentes dentro y fuera de ti, El Carro te recuerda las huellas que tus pies (¿o sus caballos?) han dejado mientras tú escalabas montañas y ganabas batallas en el pasado. Es la carta que guarda los triunfos de tu historia personal y, cuando sientes que tu presente es demasiado sobrecogedor, ayuda a que la fuerza de esos recuerdos te empuje hacia el futuro. Después de todo, ya te ha visto superar dificultades imposibles. ¿Qué es un desafío más?

### Afirmaciones

SOY una persona dedicada.

PUEDO triunfar por sobre cualquier desafío que el Universo me arroje.

VOY A seguir adelante.

### Reflexiones

#### ¿Qué me transmite una sensación de empoderamiento?

La palabra «empoderamiento» es bastante grande como para mencionar así sin más, sobre todo cuando estamos pasando por un período oscuro de nuestra vida. Así que, al considerar esta pregunta, recuerda que el empoderamiento puede ser tan cósmico o preciso como tú elijas. ¡Y seguramente habrá un sinfín de respuestas para ti dentro de esos dos extremos! Por ejemplo, yo siento que poseo un poder enorme cada vez que completo un proyecto de escritura que ha sido largo y complejo, pero también estoy aprendiendo a sentirme empoderado cuando decido tomarme un día para descansar por mi dolor crónico.

Si quieres, puedes convertir tu respuesta en una lista elaborada en un flujo de conciencia sobre lo que hace que tú sientas ese empoderamiento, que sientas que de verdad estás poniendo en práctica tu voluntad, tu juicio y tu libre albedrío. ¿Cuándo sientes que se te hincha el pecho de orgullo por lo que eres capaz? ¿Qué te da seguridad? ¿Qué te inspira a seguir adelante y ser tu mejor versión?

#### ¿Cómo se ve el éxito?

En la cultura occidental tenemos una definición muy estrecha y particular de lo que es el éxito. Ascender en el trabajo, casarnos y sentar cabeza con una pareja, tener una casa propia, y así sucesivamente. A los efectos de esta pregunta, intenta borrar esa definición de tu cabeza. Esto no tiene que ver con cómo la sociedad define al éxito, sino con cómo tú lo defines. Si estuvieras en la tercera edad y estuvieses repasando tu vida, ¿qué te haría sentir más orgullo y plenitud cuando lo recordaras? ¿Qué logro te traería más alegría y satisfacción? ¿Qué le dirías a tus descendientes que has conseguido hacer?

#### ¿Qué progreso he hecho hasta el momento?

Cuando estamos navegando los giros y las vueltas de la vida es muy fácil concentrarnos solo en lo que se aproxima. Con frecuencia, cuando miramos hacia atrás lo hacemos con el propósito de criticarnos y concentrarnos en errores pasados, pero ¿qué hay de los triunfos pasados? ¿Qué hay de reconocer a tu superviviente interno que ha pasado por todos esos errores y ha adquirido nueva sabiduría? Es igual de importante aprender tanto de nuestros éxitos como de nuestros fracasos. Y cuando miras hacia atrás, por más

que el camino que tienes a tus espaldas haya estado lleno de altibajos, no se puede negar el hecho de que lo has atravesado. Seguiste avanzando, incluso cuando en ese momento sentías que era imposible. Eres resistente y capaz, por más que así lo sientas todo el tiempo o no (y son muy pocas las personas que se sienten así). Así que tomarte uno o dos minutos para reflexionar sobre lo lejos que has llegado es un ejercicio importante, una manera de recordar lo mucho que has trabajado y los pasos enormes que has dado.

## ! Acciones

### Haz una caminata

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

El Carro es una de las cartas más activas y dinámicas del tarot. Me resulta casi imposible sacar El Carro y no imaginar algún tipo de movimiento que la acompañe. Así que, para esta actividad, nos apoyaremos en la naturaleza inherentemente cinética de esta carta. Esto funciona muy bien sobre todo cuando estás considerando un dilema o estás pasando alguna clase de bloqueo creativo.

La caminata puede ser tan corta o larga como quieras. Si puedes hacerla al aire libre, eso sería ideal; si no, intenta buscar un sitio como un centro comercial por donde puedas caminar. No es que usar una cinta de correr no vaya a servir: la mitad de este ejercicio es la actividad física en sí, y eso es igual de efectivo si lo practicas en una cinta de correr como si lo haces en un bosque. Pero la otra mitad de este ejercicio es la acción de viajar, de usar tu cuerpo para ir de un punto A a un punto B. El medidor de distancia de la cinta de correr es mucho más abstracto que ver el paisaje literalmente pasar frente a tus ojos. ¡También hay una enorme colección de programas para caminar en YouTube que te permiten «caminar» en casi cualquier parte del mundo!

No importa por dónde te lleve tu caminata, concentra tu atención en las sensaciones físicas mientras te mueves. El ritmo de tus pies contra el suelo, uno después del otro. El balanceo de tus brazos a los lados. La expansión y contracción de tus pulmones. No elijas nada que te distraiga demasiado, pero si escuchar música te ayuda a concentrarte mientras caminas, adelante, úsala para esta actividad.

Normalmente, tomarme un descanso para moverme parece ayudar a soltar mis pensamientos. Después de una caminata como esta, a menudo tengo ideas nuevas o descubro soluciones potenciales para un problema del que no sabía cómo salir. Si quieres, cuando regreses de caminar, tómate cinco o diez minutos para escribir libremente en estilo de fluir de conciencia lo que sea que se te ocurra. Con frecuencia nos olvidamos del cuerpo cuando intentamos concentrar la mente y el espíritu; este ejercicio busca integrar el cuerpo a ese proceso.

### Comienza un diario de orgullo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

La práctica de llevar un diario de gratitud es cada vez más usual. Y no es ninguna sorpresa: es una forma estupenda de poner los altibajos de la vida en perspectiva. Sin embargo, en mi experiencia, algo con lo que todo el mundo tiene dificultad es con poner en perspectiva nuestros logros. Es probable que felicitemos de todo corazón a un ser querido por algo que también hemos hecho, pero en nuestro propio caso, lo más probable es que lo examinemos en detalle y solo notemos los defectos.

Después de haberme sometido a una cirugía a los veinticuatro años, me costó mucho ser paciente con mi proceso de recuperación. Quería volver de inmediato a mis actividades y metas, pero era físicamente imposible. Para aliviar un poco el desaliento que sentía, empecé a escribir todas las cosas que había hecho durante el día que me enorgullecían. Algunos días traían consigo hitos evidentes, como caminar durante un período de tiempo extendido o alcanzar una meta en el trabajo, sin embargo, otras entradas eran mucho más sutiles: pasar todo un día sin tomar medicamentos para el dolor, por ejemplo, o beber dos litros de agua.

La lista que tú hagas no tiene por qué ser tan exhaustiva como la mía, pero te aliento a que adoptes el hábito de escribir aunque sea una idea que te haya enorgullecido cada día. No minimices las acciones de apariencia pequeña, y ten en cuenta qué es lo que te cuesta a ti. Si te cuesta levantarte pronto todas las mañanas, anota el día que consigas levantarte con el despertador. Si comer saludable es un desafío, anota el día que comiste la ensalada que habías llevado contigo en lugar de salir a comer con tus amigos. Puedes (¡y deberías!) escribir incluso cuando sobrevivas a un ataque de ansiedad o depresión particularmente difícil. No importa cómo se vean tus entradas, serán un catálogo de tus triunfos de todas las formas y dimensiones. Podrás releer tu diario de orgullo y ver pruebas reales del progreso que has hecho y la resiliencia que posees.

## La Fuerza

**M**ientras que El Carro nos empuja hacia delante, La Fuerza permanece a nuestra espalda y nos susurra al oído. Nos recuerda que no debemos ser inquebrantables e infatigables, que nuestros momentos de vulnerabilidad son indicadores de nuestro poder tanto como los momentos de triunfo. La Fuerza tiene mucho que ver con su hermano, el coraje. El coraje no es la ausencia del miedo, sino la determinación de ser valiente a pesar de él. Del mismo modo, La Fuerza no es la ausencia de una «debilidad» (ya diré más sobre eso). Coexiste con la incertidumbre, con la ansiedad, con la tristeza debilitante... y mantiene tu determinación a flote, para que continúes incluso cuando sientes que esas situaciones te hacen incapaz de hacerlo.

Ahora bien, quiero realizar un comentario sobre la debilidad. En nuestra cultura, cualquier actitud que se aleje de una perseverancia estoica suele ser considerada como debilidad y, por lo tanto, descartada. Romper en llanto, tener ataques de pánico, necesitar echarse para atrás con una obligación... la lista podría ocupar todo este libro entero. La carta de La Fuerza nos pide que reexaminemos esos momentos con una mirada compasiva. Uno de los motivos más fuertes que puedes hacer es admitir cuando estás teniendo dificultades, ya sea pidiendo algo de tiempo para estar a solas y procesar lo que esté ocurriendo o pidiéndole ayuda a un ser querido. En el momento quizá sientas que te estás rindiendo o que es una derrota, pero La Fuerza no lo ve así. Y si esta carta aparece en tu lectura diaria, te está invitando a ver tus momentos vulnerables bajo otra luz.

### Afirmaciones

SOY una persona valiente.

PUEDO encontrar fuerza en la vulnerabilidad.

VOY A obtener poder de mi corazón.

### Reflexiones

#### ¿Quién es la persona más fuerte que conozco?

Piensa en tu círculo social, tu familia, tus amistades y todas las personas a las que conoces. ¿Quién sobresale por ser extraordinariamente fuerte? Describe con precisión qué es lo que te llama la atención de esa persona. ¿Qué la hace fuerte? ¿Qué ha logrado? ¿Qué cualidades demuestra que te gustaría cultivar en ti? ¿Has visto a esta persona pasar por un mal momento? ¿Cómo cambian sus comportamientos y cualidades durante esos períodos malos? ¿Qué admiras de esa persona cuando entra en modo de crisis? ¿La habilidad que tiene para lidiar con los problemas te inspira a probar alguna idea nueva?

#### ¿Qué clase de fuerza encarno yo?

La fuerza puede adoptar tantas formas como personas hay en el mundo. Puede manifestarse como resistencia y determinación en tu entrenamiento diario, pero también puede aparecer como vulnerabilidad cuando dejas que tu pareja vea la ansiedad que sueles ocultar. Puede ser una enorme muestra de valor o una rutina o hábito cotidiano y mundano que has cultivado con el correr de los años. ¿De qué clase de fuerza te vales para navegar en tu vida? ¿Eres decididamente paciente con un ser querido difícil? ¿Eres firme y usas tu poder para enfrentarte a un compañero tóxico en el trabajo? ¿Demuestras honestidad al abrirte a tu terapeuta, incluso cuando eso es algo que de verdad te aterra? ¿Cómo se ve tu fuerza? Es tentador darla por hecho, sobre todo si es una fuerza silenciosa en la que te has apoyado la mayor parte de tu vida. Esta es tu oportunidad de llamarla por su nombre y reconocer el don que es.

#### ¿Cuándo me siento más vulnerable?

No nos mintamos: la vulnerabilidad es petrificante. Implica exponer las partes más crudas y ásperas que tenemos. Para mí, ser vulnerable significa admitir que la ansiedad y la tristeza me agobian. Significa llorar tanto que me cuesta hilvanar oraciones. Antes sentía una vergüenza horrible cada vez que alguien veía esa parte de mí, incluso mis seres queridos más cercanos. A decir verdad,

todavía lucho con este sentimiento instintivo, como si mi vulnerabilidad fuera una imposición para las personas que me quieren. ¿Cuándo te sientes así de vulnerable? ¿Conoces esta parte tuya lo suficiente como para no sentirla como algo totalmente ajeno? ¿Con quién tienes la confianza para compartir esta parte de ti con comodidad (aunque sea un poco)? Si solo sientes incomodidad, ¿puedes identificar por qué? ¿A qué le temes?



## Crea un superhéroe

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Para esta actividad te pido que accedas a tu niño interior, con todas sus ganas de jugar y su imaginación. Crearemos un superhéroe original. Usa el medio que quieras: escribe una lista de atributos, dibuja figuras con palitos, crea un *vision board* o lo que te resulte más natural. Lo más fácil es empezar por los superpoderes. ¿Qué habilidad sobrenatural te intriga más? ¿O se trata de una persona «común» asistida por artefactos fabulosos? No te limites, no estás escribiendo una revista de historietas, solo estás creando un personaje para ti. Puede ser tan poderoso como tú quieras. A partir de allí, continúa completando los detalles del personaje. ¿Cómo se llama? ¿Cómo es su atuendo? ¿Cuál es su historia de origen? ¿Cómo consiguió sus poderes, si es que los tiene?

Te estarás preguntando qué tiene que ver todo esto con la fuerza en el mundo real. Bueno, para empezar, este superhéroe salió de tu mente. Si eres capaz de invocar la existencia de este personaje con tan solo pensarlo, seguro que puedes invocar tu propia fuerza en situaciones difíciles. Por más tonto que parezca, puedes incluso usar este personaje como una especie de tótem mental e imaginar que te respalda cuando necesitas mostrar coraje. Es como una identidad secreta, pero al revés: en lugar de que el superhéroe oculte su identidad para proteger a sus seres queridos tú ocultas a tu superhéroe interno que te ayuda a acceder a tu fuerza y resistencia.

## Habla sobre tus defectos con un ser querido en quien confíes

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Es difícil admitir cuando tenemos dificultades. Y más difícil puede ser admitir los defectos y las debilidades de nuestra personalidad. Más allá de la vulnerabilidad inherente a una admisión de esa clase, decir en voz alta: «Esto es algo que no me gusta de mí» nos mantiene humildes, pero tener un aliado puede ser una enorme ventaja mientras trabajas en mejorar y seguir creciendo, y decir la verdad sobre tus demonios internos puede ser el primer paso.

Por un lado, lo más probable es que los seres queridos en quienes confías ya conozcan tus defectos: están contigo el tiempo suficiente como para notar patrones y comportamientos que incluso tú, víctima cautiva de tu propio cuerpo, quizá no percibas. Por el otro, tus seres queridos pueden ayudarte a rendir cuentas si llegas a recaer en viejos hábitos. Así que elige a alguien en quien confíes, alguien con quien te resulte fácil hablar y que te sepa escuchar. Pídele que se siente contigo para entablar una conversación abierta sobre un defecto del carácter que te gustaría mejorar. Puede que esto sea uno de los aspectos que más demuestren tu fuerza: no solo pedir ayuda, sino pedir ayuda en nombre de tu autodesarrollo y crecimiento.

## El Ermitaño

**E**l Ermitaño es una de esas cartas que pueden provocar una reacción negativa inmediata al aparecer en una lectura. La imagen mental que tenemos suele implicar a una persona mayor, antisocial y malhumorada que se aleja de la sociedad y vive sola en una cabaña en la cima de la montaña. Sin embargo, en el tarot, El Ermitaño representa mucho más que eso. Cada vez que saco El Ermitaño la frase que se me viene a la cabeza es «tú eres tu propio hogar». La naturaleza solitaria de El Ermitaño no nace de la aversión a la compañía de los otros; por el contrario, la soledad le ofrece un espacio silencioso para la introspección. Elige pasar tiempo a solas para aprender de ti mismo, para sentirse más a gusto en tu propia piel.

Cuando sacas El Ermitaño en una lectura diaria suele ser un recordatorio de que debes tomarte un tiempo a solas. La carta te está pidiendo que te prestes atención y, más que nada, que domines tu propio lenguaje interno para cuidarte mejor (como nota al margen, pocas cartas me recuerdan que debo ser constante en mi práctica de meditación con más insistencia que El Ermitaño!). Tienes tanto que aprender de ti como del resto del mundo, y la sabiduría de El Ermitaño dice que tú eres tu mejor maestro.

### Afirmaciones

SOY una persona independiente.

PUEDO ser mi propio mejor amigo.

VOY A trabar una amistad con la soledad.

### Reflexiones

#### ¿Cuán a gusto me siento conmigo?

Sé que hay personas que podrían pasar una semana en completo aislamiento y no solo sobrevivir, sino prosperar. Yo soy todo lo contrario: solo puedo estar a solas durante un par de horas antes de que empiecen los nervios. Ninguno de estos extremos está bien o mal, claro, pero es útil saber en qué parte del espectro te encuentras. Tengo un familiar que aprendió *literalmente* a programar tiempo para estar sola con regularidad y, una vez que empezó a hacerlo, su estado de ánimo mejoró. ¿Podrías beneficiarte de un horario más regular para pasar tiempo solo?, o, por el contrario, ¿te encuentras a solas con mayor frecuencia de lo que te gustaría?

#### ¿Cómo suena mi voz interior?

De una u otra manera, todo el mundo está participando de un diálogo constante con su voz interior. Nuestra mente no deja de acceder a recuerdos, organizar información y planificar el futuro. Cuando te encuentras contemplando tus pensamientos, ¿qué es exactamente lo que experimentas? En mi caso, es una narración siempre en presente. Mi voz interior suena como una versión susurrada y más madura de mi propia voz que enumera lo que debo hacer a continuación, cómo debería hacerlo y de qué me podría estar olvidando. A veces, esa voz es interrumpida por algo de música (a menudo bromeo con que tengo un DJ en el cerebro) o fragmentos de diálogos de películas o vídeos que he visto hace poco tiempo. Mi voz interior está compuesta de sonidos y palabras, pero sé de personas cuya mente se comunica mejor a través de imágenes. ¿Cómo es tu conversación interna? ¿Es fuerte y brillante o suave y susurrante? ¿Fluctúa y cambia de forma o siempre te habla de manera uniforme? ¿Adopta un tono directivo cuando te dice lo que debes hacer a continuación o te sugiere un próximo paso con suavidad?

#### ¿Cómo se ve la sabiduría?

Existe una diferencia entre sabiduría e inteligencia; es por eso por lo que en los juegos de rol son habilidades separadas. El Ermitaño no es solo un individuo erudito, también es un individuo dispuesto a esperar y mirar antes de actuar. Así que ¿cómo se ve la sabiduría en tu mundo? ¿Es deliberada y paciente o activa y enérgica? ¿Requiere consideración, minuciosidad, firmeza? ¿A quién conoces que te parezca tener una gran sabiduría? ¿Sientes que tú eres una persona sabia? ¿Por qué sí o por qué no?

## Visualiza el interior de tu mente

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Esta actividad no es muy diferente a la pregunta sobre cómo suena tu voz interior, pero esta vez ahondaremos un poco más. Es uno de los aspectos que más me gusta preguntarle a la gente porque jamás he recibido dos respuestas iguales. Y por más sorprendidas que estén las personas cuando se lo pregunto, no suelen tardar demasiado en responder. Incluso si es algo en lo que nunca han pensado, no necesitan demasiada consideración para pensar la respuesta. En cierta manera, siempre ha estado allí.

Si bien mi cabeza trabaja más con palabras que con imágenes, siempre he imaginado el interior de mi mente como una mezcla entre un museo y una biblioteca. Imagino un largo corredor lleno de puertas; cada una de ellas conduce a una exhibición o un ala dedicada a pensamientos específicos: recuerdos, miedos, sueños, etc. Y colgados a lo largo del corredor se encuentran preciosas pinturas y fotografías de mis seres queridos.

Empieza a explorar el espacio interior que habitas y fíjate qué encuentras. Quizá sea un lugar cerrado como el mío, o tal vez sea un lugar al aire libre, como un parque o un bosque. Tal vez sea una catedral magnífica o un almacén, o incluso una construcción humilde como una cabaña o una casa en el árbol. A lo mejor sea demasiado abstracto para describirlo con ideas o estructuras creadas por el hombre: un lienzo en blanco en el que puedes dibujar la historia de tu vida. Solo una cosa es segura: es algo único, es tu espacio, el hogar en el que resides.

Ahora bien, seguro que hay partes de este espacio que no te gustan o con las que no te identificas. Está ese armario en el que guardas todos los malos recuerdos, o la tormenta mar adentro que lleva consigo tu depresión o ansiedad. Todo el mundo tiene algo así y, en algunos casos, esos lugares pueden oscurecer por completo las partes más tranquilas de nuestro mundo interior. Si ese es tu caso, puede que este ejercicio sea difícil o doloroso. Te aliento a que solo lo hagas si sientes que te encuentras en una situación segura y que puedes hacerlo. Desde luego, puede ser muy útil dibujar un mapa de ese mundo interior cuando parece hostil e implacable, pero si en este momento es demasiado para ti, respétate y aguarda a que llegue un momento mejor. El Ermitaño tiene, sobre todo, paciencia; te esperará hasta que lo necesites.

## Pasa un día a solas

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

A menos que vivas en algún lugar remoto, lo más probable es que no puedas pasar más de un día sin encontrarte con ningún otro ser humano. Esta no es precisamente la meta en este ejercicio. Si pasar el día a solas significa ir a tu biblioteca y leer un buen libro en soledad, eso cumple con el criterio requerido, por más que saludes al bibliotecario. Lo importante de esta actividad no es evitar el contacto humano por completo: la idea es tomarte un día en el que seas tu propio acompañante, en lugar de acompañar a una pareja, un amigo, un familiar, un compañero, etc. Esto puede implicar pedirle a tu pareja que se lleve a los niños a pasear durante el día para que tú puedas escuchar tu música favorita a todo volumen mientras ordenas la casa, o podría implicar salir a caminar por el bosque y disfrutar de un pícnic individual.

No importa lo que elijas hacer con ese tiempo; es tu tiempo. Te toca estar en compañía de tus propios pensamientos durante un rato. Aunque llevar un diario no sea lo tuyo, recomiendo de todo corazón que tengas un cuaderno a mano para anotar pensamientos si tienes ganas. Cuando estoy a solas las ideas se me ocurren de pronto y se me van muy rápido si no las escribo en el momento.

## La Rueda de la Fortuna

La Rueda de la Fortuna es la voz que anuncia el cambio. Nos recuerda que nada dura para siempre; y para bien o para mal, esto también pasará. Lleva consigo esa energía liminal y cambiante del paso de las estaciones: la conciencia de que, a medida que una estación está llegando a su fin, otra siempre va a comenzar. Al igual que el vaivén de un péndulo, el peor de los inviernos siempre será seguido de la primavera, y el verano más abundante se desvanecerá hacia el otoño. Así ha sido siempre y así siempre lo será.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria estás recibiendo un amable recordatorio de la naturaleza cambiante del mundo. El cambio está por doquier; no necesariamente el cambio abrupto y demolidor de La Torre, sino un cambio más lento y constante que habita cada segundo y cada siglo a la vez. Sé consciente de que si estás en un buen momento no deberías darlo por sentado. Y, del mismo modo, si estás atravesando un período difícil, no durará para siempre. Esto también pasará.

### Afirmaciones

SOY una persona adaptable.

PUEDO sobrevivir a los altibajos de la vida.

VOY A hallar suelo firme donde permanecer de pie.

### Reflexiones

#### ¿Qué ciclos tiendo a repetir?

Buscar patrones es parte de la naturaleza del ser humano. No importa cuánta alergia le tengas a los horarios y a la organización, siempre caes inevitablemente en hábitos y ciclos. Algunos de ellos pueden ser positivos: por ejemplo, despertarte de manera natural a la misma hora todas las mañanas o recurrir al mismo amigo confiable cada vez que necesitas un consejo, pero también somos culpables de hábitos malos y patrones dañinos. ¿Puedes identificar algunos de los tuyos, tanto positivos como negativos? ¿Cómo puedes asegurarte de seguir tus rutinas saludables a partir de ahora? ¿Y qué tal si piensas ideas sobre cómo interrumpir y romper los ciclos de tus patrones más negativos?

#### ¿Cuál es la mejor manera de lidiar con el cambio?

Mi primer borrador de esta pregunta consistía en preguntarte cómo puedes abrazar el cambio, pero después lo pensé mejor y elegí otras palabras porque me pareció que se acercaba demasiado a un cliché vacío. No creo que todos los cambios deban ser recibidos con una alegría y paciencia infinitas. Algunos cambios son difíciles y dolorosos, no hay más vuelta que darle. Creo que no nos hacemos ningún favor si intentamos aplastar nuestras reacciones naturales. Para bien o para mal, el cambio es inevitable y cuidar de ti de cara al cambio no requiere una sonrisa firme. Escribir poemas llenos de angustia o desahogarse con un ser querido que esté dispuesto a escucharte son formas muy válidas de descargar tus emociones.

No creo que todo ocurra por una razón cósmica relacionada con la predeterminación. En lugar de eso, creo que puedes encontrar sabiduría en todo lo que te ocurre. Así que no, no tienes por qué sentir gratitud cuando el cambio te encuentra en un mal momento. Pero ¿cómo puedes asegurarte de aprender de tus experiencias con el cambio? ¿Y cómo puedes curar tus heridas cuando ese cambio es particularmente dañino?

#### ¿A qué momentos buenos me puedo aferrar en los malos tiempos?

Durante uno de los períodos de mayor ansiedad de mi vida, mi (asombrosa) psicoterapeuta me presentó un desafío. Me pidió que describiera un lugar de mi pasado en el que me hubiera sentido muy a gusto y en paz. Terminé describiendo la biblioteca del campus de mi universidad, en la que pasaba horas estudiando la historia del teatro con mis mejores amigos. Me pidió que, cuando sintiera que

mi ansiedad era agobiante, me imaginara en esa biblioteca. ¿Y sabes qué? A pesar de que me cuesta mantener imágenes mentales, ese ejercicio todavía me sigue ayudando cuando tengo un ataque de ansiedad. No es que haga que mi pánico desaparezca de inmediato, pero me ofrece algo a lo que aferrarme. Si tú fueras a usar ese ejercicio en tu propia vida, ¿qué momentos de tu pasado invocarías? ¿Hay algún sitio en específico en que te hayas sentido particularmente a gusto? ¿Tienes una amistad que te hace bajar a tierra cuando estás en su compañía? ¿Hay algún recuerdo que te haga particularmente feliz o te llene de orgullo y que pueda reconfortarte, aunque sea un poco, cuando estás teniendo dificultades en el presente?

## ! Acciones

### Identifica una dialéctica en tu vida

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

En el campo de la filosofía y el debate, el pensamiento dialéctico se refiere al análisis de un asunto desde diferentes puntos de vista, pero yo siempre pienso en la dialéctica en el contexto de una de mis clases favoritas de la universidad, en la que el profesor nos asignó la tarea de identificar una de nuestras dialécticas personales. Con esto se refería a que nombráramos un par de fuerzas aparentemente opuestas que sintiéramos que pujaban y tiraban hacia uno y otro lado en nuestra vida diaria: la creatividad contra la conformidad; la seguridad contra la ansiedad; la honestidad contra la diplomacia. Otra manera de ver este ejercicio es identificar los aspectos positivos y negativos de uno de tus rasgos de personalidad. Si, por ejemplo, eres una persona apasionada, corres el riesgo de tener mecha corta. Si eres una persona terca, también eres perseverante.

Vivimos nuestra vida entre esas fuerzas. A veces, ocupamos un extremo o el otro, pero, por lo general, nos encontramos en algún punto intermedio. Encontrar las palabras precisas para describir ambos polos de tu personalidad puede ayudarte a navegar mejor el espacio que hay entre ambos. O, si tiendes a vivir en uno de los extremos del espectro, identificar esa tendencia puede ayudarte a trazar un camino que te acerque más al centro. ¿Cuál es tu dialéctica? ¿Entre qué polos flotas magnéticamente? ¿Te gustaría acercarte más a alguno de estos extremos? ¿Cómo podrías hacerlo?

### Inaugura un «frasco de la felicidad»

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●●○

Si entras a Pinterest encontrarás muchísimas sugerencias y ejemplos estimulantes para este ejercicio. La esencia es muy simple: cada vez que te ocurra algo bueno en tu día a día escríbelo en un trozo de papel y guárdalo en un frasco. Se suele recomendar que lo hagas durante doce meses. Al final del año puedes volcar el contenido del frasco y leer todas las cosas buenas que quizás hayas olvidado. Personalmente, no le pondría un límite de tiempo tan artificial. Yo que tú metería la mano en el frasco cada vez que te sientas algo triste y necesites una sonrisa. TODOS olvidamos las cosas pequeñas, tanto buenas como malas, pero sobre todo las buenas. No es solo que escribir las historias hace que las recuerdes mejor, sino que tener esos recuerdos al alcance de la mano cada vez que los necesites puede ser una herramienta muy poderosa cuando estés atravesando momentos difíciles.

Puedes hacer una versión más tecnológica que requiera menos esfuerzo con una lista en tu teléfono móvil. Cuando un momento te haga sonreír o te alegre el corazón, escribe una o dos líneas en tu lista para recordarlo. No tiene el mismo atractivo visual o táctil que un frasco lleno de papelitos, pero tiene la ventaja de que siempre tendrás esa lista de anécdotas positivas en tu bolsillo.

# La Justicia

Las cartas que encapsulan esta clase de conceptos en una sola palabra siempre me parecen particularmente potentes. La Justicia es un signo de puntuación en la mitad de los Arcanos Mayores que nos devuelve a la dura realidad de que este viaje no es solo nuestro. En Los Enamorados cultivamos nuestras conexiones personales, pero La Justicia nos enseña a expandir nuestra conciencia todavía más allá. Esta carta nos habla de comunidad, de saber que nuestras decisiones afectan a los demás y de que siempre debemos tener conciencia de las consecuencias. Exige que no perdamos de vista la igualdad. Empezar este viaje sin considerar el impacto que pueda tener en otras personas es un acto egoísta.

Cuando La Justicia aparezca en tu lectura diaria considérala un recordatorio de tu responsabilidad por cuidar del mundo que te rodea. Es la carta que más te invita a «reconocer tus privilegios»: transmite un mensaje de conciencia comunitaria y de revisiones personales. En *Kitchen Table Tarot (Tarot para la mesa de la cocina)*, Melissa Cynova señala: «La Justicia tiene que ver con la acción. Es por eso por lo que los grupos que buscan justicia social siempre están marchando y haciendo que las cosas sucedan. De lo contrario, diríamos que son grupos que buscan ideas sociales». Si queremos que este mundo sea mejor, hay trabajo para hacer, tanto hacia dentro como hacia fuera. La Justicia extiende su mano para adentrarte más en ese trabajo.

## Afirmaciones

SOY una persona comprometida con mis valores morales.

PUEDO definir qué está bien y qué está mal para mí.

VOY A mantener la mente abierta.

## Reflexiones

### ¿Cómo defino a la igualdad?

Antes que nada, La Justicia nos pide que tratemos a los demás como nos gustaría que nos trataran, que siempre tengamos bien presente a la igualdad y a la equidad. Pero ¿cómo se ve esto para ti? Para algunas personas, priorizar la igualdad implica marchar en demostraciones o llamar a los legisladores. Para otras, puede ser algo de perfil más bajo, como tener conversaciones serias con familiares sobre el estado del mundo. O podría ser algo incluso más sutil, como escribir libros en los que haya personajes con diferentes trasfondos y darles a todos una voz igual de importante. Si bien «igualdad» puede parecer algo fácil de definir, las maneras en las que la cultivamos y la protegemos pueden ser muy diferentes en la práctica. ¿Qué lugar ocupa en tu vida el trabajo y la lucha por la igualdad? ¿Podrías estar haciendo algo más? ¿Tienes algún punto ciego o área de privilegio que debas esforzarte por desaprender?

### ¿Cómo decido qué está bien y qué está mal?

Esta pregunta no te pide exactamente que digas qué defines como «bien» o «mal»; en lugar de eso, te pregunta por el proceso que usas para determinar la moralidad de una decisión o acción. ¿Pasas un tiempo a solas para pensarlo? ¿Escribes en tu diario o algún otro lado sobre el asunto? ¿Investigas cada ángulo para sentir que tienes más información? ¿Te sientas con una amistad de confianza para conversarlo? Al igual que con todas estas preguntas, no hay una respuesta «correcta», pero trazar de manera consciente tu proceso de toma de decisiones te ayudará a enfrentarte mejor a los dilemas éticos y a las decisiones difíciles.

### ¿Qué cosa considero que sea una verdad absoluta?

Algo absoluto no cambia ni se modifica, no importa desde qué ángulo lo veas. Así que, si bien puede que en un principio se te ocurra una respuesta impulsiva («¡Matar siempre está mal!»), considera si de verdad crees que eso es así en cualquier circunstancia posible («¿Qué hay de la defensa personal?»). ¿Hay algún valor, creencia o principio al que te puedas aferrar sin importar qué? ¿Tanto en el

mejor de los casos como en el peor? Quizá no, al menos no que puedas expresar adecuadamente con palabras de inmediato. Y eso es válido. Vivimos en un mundo lleno de relatividad, y lo que en un contexto puede parecer una verdad inquebrantable en otros puede desmoronarse por completo. Pero, incluso entonces, la exploración de tus creencias puede ser un ejercicio informativo y significativo.

## ! Acciones

### Ponte en los zapatos del otro

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Uno de los dichos que mi madre llamaba «mantras de mamá» y que repetía durante nuestra infancia era que debíamos «ponernos en los zapatos del otro». Con esto ella quería decir que debíamos imaginarnos una situación desde la perspectiva de otra persona. Si un compañero de clase nos frustraba, nos alentaba a ver esa tensión desde su punto de vista. Cuando estudiábamos Historia, ella nos enseñaba cómo los eventos tenían un impacto en todos los lados de un conflicto. Incluso nos pedía que viéramos las cosas desde *su* punto de vista cuando nos molestaba que se pusiera firme con algo: «¿Por qué me aseguro de que os vayáis a dormir a vuestro horario? ¿Es porque me divierte castigaros?», nos preguntaba. A lo que respondíamos, a regañadientes: «Es porque nos quieres y deseas que descansemos bien para mañana».

La Justicia nos pide que nos pongamos en los zapatos de otra persona por nuestra propia voluntad y de manera consciente, como si fuéramos estudiantes con ansias de aprender. Busca un artículo, una entrevista o unas memorias escritas por una persona con un origen o una historia diferente a los tuyos. También puedes sentarte con una amistad que quiera compartir sus experiencias, pero si eliges esta opción lo mejor es que primero hables con esa persona y te asegures de que esté cómoda y dispuesta a tener esa conversación contigo. Lo último que quieres es ponerla en una situación incómoda (SOBRE TODO si con frecuencia la gente espera que represente a la totalidad de un grupo minoritario).

Lo ideal sería que hicieras este ejercicio de imaginar y tener en cuenta el punto de vista de otras personas con regularidad mientras navegas en tus interacciones con los demás, pero hacerlo de manera consciente como en esta actividad es una buena práctica y te ofrece la oportunidad de exponerte a puntos de vista con los que quizá no te cruces en tu vida diaria. Después de todo, hay muchísimos pares de zapatos que puedes probarte.

### Haz un trabajo voluntario

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Puede que el tiempo sea el regalo más valioso que podemos ofrecer porque no hay manera de recuperarlo. Ese es uno de los motivos por los que me encanta hacer regalos hechos a mano a mis seres queridos: son una muestra de que estoy dispuesto a darles mi tiempo. Y, desde luego, ¡esto no significa que donar ese dinero que tanto te ha costado ganar a una organización benéfica en la que creas es un acto que no significa nada! Pero en este ejercicio en particular, la carta de La Justicia te pide que te ensucies las manos. Te pide que dediques una parte de tus valiosas horas al servicio de un bien mayor.

Así que elige una causa que sea significativa para ti y empieza a investigar cómo puedes involucrarte. Yo he donado mi tiempo a la biblioteca de mi barrio para devolver los libros a sus estantes e imprimir materiales educativos, he representado a mi teatro comunitario en ferias de arte, he acariciado y socializado con gatitos bebés para prepararlos para el día de la adopción. Como de costumbre, esta actividad puede ser tan simple o complicada como tú quieras. No importa que se trate de un evento único o que te comprometas a realizar un trabajo voluntario durante un año. Siempre hay causas que necesitan tiempo de trabajo, solo necesitas encontrarlas.

# El Colgado

La Justicia nos deja una enseñanza dolorosa, pero necesaria: algunas situaciones están realmente fuera de nuestro control. Podemos aprender, practicar y hacer todo el trabajo voluntario que queramos, pero, en el fondo, no somos más que un solo ser humano. Y entonces nos encontramos con El Colgado, que está en calma y en paz a pesar de sus circunstancias incómodas (y posiblemente fatales). El Colgado nos enseña a sacrificar la ilusión del control, a encontrar nuestro centro en el ojo de la tormenta.

Cuando El Colgado aparece en tu lectura diaria es hora de respirar profundo y soltar un poco las riendas. Quizás estés en medio de circunstancias agobiantes y sientas que lo único que puedes hacer es intentar sobrevivir. El Colgado responde que sobrevivir no es poca cosa. Invita a la aceptación radical a tu día a día y suelta la necesidad de controlar el caos que te rodea. Si lo único que logras hacer es salir de la cama por la mañana, eso es suficiente. Si lo único que logras hacer es seguir respirando, eso *también* es suficiente.

## Afirmaciones

SOY una persona paciente.

PUEDO renunciar a la ilusión del control.

VOY A tomar un poco de distancia.

## Reflexiones

### ¿Qué estoy intentando controlar que pueda soltar un poco?

Me llevó mucho tiempo reconocer que ser una persona relajada que sigue la corriente no me impedía intentar controlar (a veces con desesperación) situaciones que estaba muy lejos de poder dominar. En mi caso, esto se manifestaba en el pensamiento: «¿Cómo puedo arreglar esto?». He tenido que aprender a responder a ese pensamiento con la pregunta: «¿Es mi responsabilidad arreglarlo?». El deseo de controlar todos los factores de la vida es, hasta cierto punto, universal. Por más que no seas una persona controladora, apuesto que hay al menos una o dos situaciones en las que te aferras a las riendas con toda la fuerza de la que eres capaz. ¿Qué crees que pasaría si dieras un paso atrás y no intentarás conducir el tráfico? Cuando visualizas esto, ¿imaginas un resultado realista o el peor de los casos? Responde con honestidad e imparcialidad. No tengo ninguna duda de que eres una persona muy capaz, pero ninguna persona puede tener un impacto positivo en todos los aspectos de su mundo por sí sola. Intenta absorber esa verdad. Puede que al principio sea muy incómodo, pero a la larga será un alivio enorme.

### ¿Qué significa el sacrificio para mí?

Tenemos muchas historias que nos muestran cómo debería verse un sacrificio, desde Jesús en la cruz hasta *El regalo de los Reyes Magos*, de O. Henry. Desenredar la idea del sacrificio de esta clase de historias con grandes gestos puede ser todo un desafío, aunque esa clase de sacrificios son, sin ninguna duda, una versión posible. Sin embargo, un sacrificio puede ser mucho más discreto y, en apariencia, más pequeño. Por ejemplo, algo como programar la alarma cinco minutos antes para sacar la basura y que tu pareja no tenga que hacerlo, o puede ser algo como no adquirir la bebida que sueles comprar en Starbucks para comprarle una tarjeta de cumpleaños a un amigo. Por decirlo de manera simple, un sacrificio implica renunciar a algo a cambio de otra cosa que beneficie a algo o alguien más allá de ti: una causa, la felicidad de un ser querido o lo que sea. ¿Dónde aparece el sacrificio en tu vida diaria? ¿De qué manera haces sacrificios para los demás y cómo ves que ellos se sacrifican por ti?

### ¿Qué aspecto de mi vida diaria me genera incomodidad?

Nadie conoce la incomodidad como El Colgado. Suspendido, a menudo colgado bocabajo de una sola pierna, se enfrenta a una incomodidad enorme. Y no se trata solo de una incomodidad física: también tiene la incomodidad de ser incapaz de cambiar sus

circunstancias. Realmente no tiene escapatoria. Apuesto a que hay muchos aspectos de tu vida en los que sientes que no tienes escapatoria: un trabajo que te agota, dificultades financieras insostenibles o alguna relación complicada con un ser querido, por solo nombrar algunas de las posibilidades. ¿Cuáles son los tuyos? El Colgado no se anda con negaciones, así que ponle un nombre a las situaciones que te generan incomodidad. Fíjate si también puedes identificar de dónde proviene ese sentimiento. El qué y el porqué pueden ayudarte a determinar si hay alguna acción que puedas hacer al respecto, y, si no lo hace, quizá te ayude a cultivar la resistencia tranquila y desapegada de El Colgado.

## ! Acciones

### Cuélgate de cabeza o estira

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Uno de los dones de El Colgado es su perspectiva flexible. Cuelga en una posición incómoda, pero puede aceptar e incluso abrazar esa visión del mundo. Mientras la sangre le baja a la cabeza, su mirada es curiosa y tranquila, abierta al cambio de perspectiva, por más que no sea voluntario. ¿Cómo podría beneficiarte este cambio de perspectiva a ti? Si puedes, déjate colgar de cabeza del borde de la cama o de un sillón durante un rato. Permítete ver el espacio con otros ojos, percibiendo las formas conocidas desde un ángulo nuevo. No lo hagas hasta sentir verdadera incomodidad, solo dale una pequeña oportunidad para ver tu mundo invertido.

Otra manera de abordar este ejercicio es haciendo algunos de tus estiramientos favoritos. Mientras contorsionas el cuerpo para adoptar formas y posiciones inusuales, presta atención a los puntos de vista a los que terminas accediendo. Quizá si te encuentras de pie y estiras un brazo hacia arriba y hacia un lado, la cabeza te queda de costado y te ofrece la imagen que una araña podría disfrutar mientras trepa por una pared. O si te sientas con las piernas estiradas frente a ti y te estiras hacia delante, verás cómo se ve tu habitación desde el nivel del suelo. Prepárate para recibir cualquier información sensorial que llegue a tu conciencia. Nada de ideas preconcebidas, nada de expectativas, solo nuevas perspectivas.

### Observa a las personas

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Como escritor, observar a las personas es una de mis actividades favoritas. Empecé a hacerlo de manera consciente en la escuela secundaria, durante las clases de teatro y actuación, y desde entonces se ha convertido en un instinto tan natural que lo hago sin pensarlo. Me encanta tomar nota de cómo visten, cómo se comportan, cómo interactúan entre ellas. Desde luego, mi impulso es empezar a especular y rellenar los vacíos con mis propias historias: «Ah, están en medio de una gran discusión que no quieren continuar en público. Por eso hablan en voz tan baja». El desafío de esta actividad es observar sin agregar las historias. Siéntate en un parque o en el vestíbulo de una biblioteca y fíjate en las personas que van y vienen. Observa su estilo, los gestos y los métodos de interacción con el mundo que las rodea, pero resiste la tentación de inventar una narrativa sobre ellas. El Colgado ha soltado cualquier necesidad de participar de forma directa con su entorno y crear una narrativa interna es una forma de participación. El Colgado observa. No hace nada más ni nada menos.

# La Muerte

**E**sta es una de esas cartas que corre el riesgo de espantar a los que no están familiarizados con..., bueno, con la muerte. Se conecta con ese miedo profundamente integrado en nuestra sociedad de la adivinación que predice con exactitud la fecha y hora de tu fallecimiento. Si has estudiado barajas o textos de tarot, sabrás que la carta de La Muerte es un heraldo mucho más abstracto. No suele hablar de la muerte literal, sino de la clase de transformación que requiere que dejemos una parte de nosotros atrás. Quizá sea una despedida dolorosa, o tal vez sea algo que ocurre de manera tan gradual que no te das cuenta de esa ausencia hasta mucho más tarde.

Cuando La Muerte se cuele en tu lectura diaria debes saber que este no es el final del libro; en cambio, es el final de un capítulo y el comienzo de otro. La Rueda de la Fortuna nos ha traído una sabiduría similar, pero La Muerte nos dice que no es necesario que comencemos este capítulo sin hacer un duelo por lo que dejamos atrás. He visto algunas barajas que representan a La Muerte con una cigarra, y me encanta. Es hora de despedirte del caparazón que te ha albergado durante tanto tiempo, pero también es hora de emerger con alas y afrontar el mundo tras una renovación.

## Afirmaciones

SOY una obra en curso.

PUEDO hacer un duelo por la persona que fui y honrar a la persona en la que me estoy convirtiendo.

VOY A transformarme cuando tenga que hacerlo.

## Reflexiones

### ¿Qué partes de mí he dejado atrás?

Antes sentía vergüenza cuando perdía el interés en algo o decidía concentrar mis esfuerzos en otra cosa. Sentía como si me estuviera rindiendo, quizá, o como si fuera voluble o inconstante, pero, desde luego, ese es un proceso natural. Todo el mundo explora pasatiempos y búsquedas que termina por abandonar. Nuestras metas e incluso nuestra personalidad cambian con el tiempo. ¿Qué has dejado atrás en tu viaje? A medida que has aprendido más sobre ti y que has crecido hasta convertirte en una versión que todavía está mejorando, ¿qué se ha desprendido de manera natural? ¿Hay algo que hayas trabajado de manera consciente para abandonar o hacer a un lado?

### ¿Qué transformación estoy atravesando en este momento?

Quizá sea algo profundamente intencional: trabajar para romper un mal hábito o interrumpir un proceso mental poco saludable, hacer terapia por primera vez, etc. O tal vez sea algo más sutil e inconsciente: ¿estás adquiriendo paciencia al navegar en una relación difícil? ¿Tu lado asertivo está ganando fuerza como resultado de un trabajo que te obliga a hacerte escuchar? Considera lo que ha cambiado en ti durante los últimos meses, ya sea que se trate de un cambio enorme con efectos notables en tu vida o algo pequeño. En tu opinión, ¿es una adaptación positiva? En el caso de que no lo sea, ¿cómo podrías corregir el rumbo para hacer que sea una progresión más positiva?

### ¿Cómo esperas crecer? ¿Qué te costará?

Cuando te llevas la mano a la frente para que el sol no les dé a tus ojos mientras miras hacia el futuro como un explorador intrépido, ¿a quién ves de pie frente al timón de tu vida? ¿En qué se diferencia esa persona de la que eres en este momento? A medida que trabajes para convertirte más en esa persona, ¿cuál será el costo? Después de todo, para cada acción hay una reacción igual y opuesta. ¿Qué podrías soltar para llegar a ese yo futuro? ¿Y qué puedes hacer para honrar las dificultades que vengan con esa transformación?

## Visualiza una planta

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Encuentra algún lugar silencioso y busca una posición cómoda. Respira profundo un par de veces antes de cerrar los ojos. Imagina que te encuentras en un espacio verde y exuberante de algún tipo: un jardín, un bosque, una huerta, etc. Busca un área entre el follaje con algo de espacio y visualízate plantando tiernamente una semilla. Ahora imagina que las estaciones cambian a tu alrededor como en un vídeo acelerado. A medida que el tiempo pasa, mira cómo tu semilla echa raíces y asoma su cabecita somnolienta hacia la superficie. ¿Cómo se ve cuando empieza a brotar? ¿Es un árbol joven que con el tiempo será mucho más alto que tú y te protegerá con su sombra? ¿Es un arbusto bajo de bayas que te ofrecerá sustento cuando lo necesites? ¿Es una gloriosa colección de flores que pueden revitalizar tu espíritu con su belleza?

No importa en qué se convierta tu semilla, solo mírala con el paso de las estaciones. ¿Cómo cambia cuando el frío del otoño toca sus hojas? ¿Está desnuda y esquelética durante los meses de invierno, o permanece frondosa y perenne? A medida que pasan los años, ¿caen flores, hojas, frutas o ramas? ¿Cómo se ve en plena primavera o verano?

A medida que las plantas crecen, atraviesan transformaciones radicales y, sin ninguna duda, dejan partes de sí atrás durante el proceso. Si pudiéramos hablar el mismo idioma que la flora, quizá los árboles nos hablarían con nostalgia sobre el tiempo que pasaron acobijados en su semilla. Tal vez los arbustos recordarían cada una de las flores que perdieron con el correr de los años..., pero, a pesar de eso, siguen siendo las mismas flores, los mismos árboles, las mismas plantas, etc., por más que hayan crecido y cambiado. Las transformaciones que tú has atravesado pueden haber cambiado tu perspectiva o personalidad, pero no han redefinido el alma que subyace a todo eso. Regresa a esa certeza cada vez que te sientas a la deriva. Estás creciendo, y sigues siendo tú.

## Escribe a tu niño interior

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

De joven, cuando contemplabas la idea de crecer, ¿tenías miedo, no podías esperar o sentías una combinación de ambos sentimientos? Imagino que la mayoría anhelábamos la independencia y autonomía de la adultez, pero también le teníamos pavor a esa aparentemente inevitable adultez monótona y estresante que veíamos en películas y libros. Recuerdo ver a mi hermano llorando al final de *Peter Pan* porque los niños habían crecido. ¿Qué le dirías a tu yo más joven si pudieras hablarle? Siéntate con un bolígrafo y una hoja de papel y escribe una carta dirigida a tu yo pasado. ¿Cómo podrías consolar y calmar las preocupaciones de tu niño interior sobre los peligros de crecer? ¿Qué le dirías a tu yo más joven para que no vea la hora de llegar a tu vida presente? ¿Hay algún obstáculo u oportunidad importantes sobre los que te gustaría advertirle? Sé amable, pero mantén la honestidad. Recuerda que los niños son más fuertes e inteligentes de lo que creemos.

Una vez que sientas que la carta está completa, firmala y guárdala en un lugar seguro. Quizá quieras releerla en momentos en los que sientas particular agobio. Al escribir a tu yo más joven, también le estás escribiendo a esa voz interior que teme el cambio y lo desea a la vez.

## La Templanza

La Templanza es, en resumen, equilibrio. No es solo una cuestión de aprender a manejar fuerzas opuestas, sino de aprender a entretrejerlas. Es ocupar el espacio entre el agua y el fuego y mezclar con alquimia ambos elementos para convertirlos en algo nuevo y poderoso. También es sondar las profundidades de tu propia psique, enfrentarte a los rincones oscuros de tu mente e invitarlos a acercarse a la luz contigo. En ciertos sentidos, esta carta es un retorno a la mentalidad de El Colgado, pero mientras que El Colgado nos pide que aceptemos lo que no podemos controlar, La Templanza nos dice que nos involucremos de manera consciente en aquello que sí podemos manejar.

Cuando te encuentras con La Templanza en una lectura diaria, es momento de buscar conscientemente el equilibrio en tu vida. Afronta el día con una visión holística y mantén tu centro. Estás a la altura del desafío que te propone habitar el espacio intermedio entre los puntos altos y los bajos. No siempre es fácil, pero esa es la sabiduría que te ofrece La Templanza: los tonos de grises que hay entre el blanco y el negro son los colores que deberías intentar usar a la hora de pintar.

### Afirmaciones

SOY una persona equilibrada.

PUEDO hacer alquimia con todas las piezas que me componen.

VOY A encontrar el equilibrio entre mi sombra y mi yo consciente.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo encontrar el equilibrio hoy?

La palabra «equilibrio» a menudo me hace pensar en un monje absorto en la meditación, pero esto podría parecer una meta muy idealista cuando nos estamos enfrentando a los bordes ásperos de la vida diaria. En lugar de eso, aborda esta pregunta pensando en los momentos en los que sientes que pierdes el equilibrio en tu día a día. ¿Cómo podrías reorientarte en esas ocasiones? En mi caso, esto a menudo implica algo tan simple como hacer una caminata breve por mi oficina para descargar algo de mi energía ansiosa. Es casi como planear tu homeostasis: cuando la vida te descentra, ¿cómo harás para dirigirte en la dirección contraria y recuperar ese centro? ¿Cómo harás para reconocer cómo se siente ese lugar centrado y equilibrado cuando llegues a él?

#### ¿Cómo se ve mi sombra?

Tu lado oscuro. Los defectos, los errores y los sentimientos que intentas no reconocer. Todo eso pertenece al dominio de tu sombra. No es tu gemelo malvado; son más bien esas bolas de polvo y esos despojos que barres hacia los rincones de tu mente. La Templanza te pide que le extiendas la mano a tu sombra, aunque primero debes identificarla. ¿Cómo se ve? ¿Qué partes tuyas representa y controla? ¿Cómo te hace sentir su compañía? ¿Hay algo de ella que te dé miedo? ¿Asco? ¿Vergüenza? ¿De dónde proviene esa reacción?

#### ¿Cuál es uno de mis rasgos de personalidad más fuertes y cómo puedo templarlo?

Creo fuertemente que todo rasgo tiene un lado positivo y uno negativo. Si eres una persona apasionada, es más probable que tengas un temperamento explosivo. Si eres una persona severa, también eres directa y firme. En ese sentido, a todos los rasgos les vendría bien algo de templanza. Piensa en uno de tus rasgos de personalidad más dominantes y evidentes. La meta no es atenuar esa parte de ti; la meta es aprender e incorporar lo que el tipo de personalidad opuesta tenga para enseñarte. Imagina que eres un individuo extrovertido y amigable. ¿Qué podrías aprender de alguien introvertido y tímido? ¿Y cómo podrías llevar contigo esa sabiduría para incorporarla a tu vida?

## Meditación con té

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Muchas imágenes de La Templanza incluyen el elemento agua. Es una buena representación para esta carta: por más tempestuosa que pueda ser el agua, también puede estar quieta y tranquila. Y no se puede negar el efecto relajante de los sonidos del agua, desde el repiqueteo de una lluvia suave hasta el ir y venir de las olas en una playa. En mi opinión, la preparación del té es como un microcosmos de esta magia del agua y este ejercicio hace uso de ese proceso para ayudarte a volver a encontrar tu centro y tu templanza.

Asegúrate de que haya pocas probabilidades de que te interrumpan mientras preparas tu infusión. No importa el tipo de té (aunque sugiero que evites las variedades con mayor cantidad de caféina) ni el método que uses para calentar el agua. Ya sea que uses una tetera eléctrica o una de las que se calientan sobre la cocina, presta mucha atención a lo que ves y oyes durante el proceso de hacer el té. Déjate empapar por la melodía del agua que llena la tetera y el silbido del vapor al calentarse. Concéntrate en tu respiración mientras dejas en remojo el saquito o las hebras. Una vez que todo esté listo, siéntate en una posición cómoda con tu taza y saborea de verdad la calidez, el aroma y el sabor mientras bebes. Piensa en esto como una forma de meditación enfocada, solo que en lugar de contar la respiración o hacer un repaso por tu cuerpo, estás sintonizando con una actividad cotidiana y la simplicidad de disfrutar una bebida caliente. Nada encapsula mejor a La Templanza que tomarte unos momentos del día para deleitarte con un producto que es la síntesis del agua y el fuego.

## Escritura elemental

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Me encanta el simbolismo de los elementos clásicos de agua, tierra, fuego y aire. Es una manera muy simple de clasificar el mundo que nos rodea, pero no deja de estar compuesto de capas y capas de significados que nosotros le hemos asignado. ¿Hay algún elemento en particular con el que sientas una fuerte identificación? ¿El fuego apasionado, la tierra firme, el agua rejuvenecedora o el aire flexible? Si no lo tienes muy claro, tómate unos momentos para investigar los cuatro elementos y los significados y tipos de personalidad asociados a ellos. Luego elige algo con lo que puedas escribir y busca un lugar cómodo para sentarte.

Primero, escribe sobre el elemento que has elegido. ¿Qué hace que te identifiques con ese elemento? ¿En qué aspecto de tu personalidad se manifiesta? ¿Qué fortalezas te ofrece? ¿Qué desventajas o defectos ves en este elemento... y en ti? Esta es una oportunidad para escribir de manera tan simple o recargada como tú quieras. Haz una lista con viñetas o elabora una narración florida. Luego, considera cuál es el elemento opuesto al elemento sobre el que acabas de escribir (los opuestos son fuego y agua, por un lado; y tierra y aire, por el otro). ¿Sientes que ese elemento es tu opuesto? ¿En qué sentido? ¿Qué cualidad de este elemento encuentras en ti a pesar de todo? ¿Qué sabiduría podrías obtener de ese elemento?

A continuación, examina los otros dos elementos que faltan y repite el proceso. ¿Con cuál de los dos te identificas más? ¿Por qué? ¿En qué sentidos ves ese elemento en ti? ¿Cómo puedes aprender de su elemento opuesto?

Como ya te habrás dado cuenta a estas alturas, todo el mundo tiene alguna combinación de los cuatro elementos por dentro y, al igual que cualquier otro método para examinar la flexible personalidad humana, se trata de un sistema limitado. El poder está en el proceso de reflexionar mientras sondeas tu psique y creas tus propias conexiones con cada elemento.

## El Diablo

Esta es la otra carta que provoca una reacción negativa visceral cuando aparece en una tirada hecha por (o para) alguien que no conoce mucho de tarot. Y, sin ninguna duda, es una de las cartas más desafiantes a las que te puedes enfrentar. Pero El Diablo del tarot no tiene el significado que se le suele atribuir a esa figura tradicionalmente: las llamas del infierno, la perdición eterna, etc. El Diablo representa tus defectos, vicios y tentaciones. Te desalienta a crecer y cambiar. Preferiría que permanecieras en un estado estático, que te estancarás en viejos patrones tóxicos. No es un oponente, sino un costado de tu personalidad del que debes cuidar y con el que debes negociar.

Cuando sacas El Diablo en una lectura diaria es, a la vez, una advertencia y una invitación. La advertencia es que debes prestar atención a tus hábitos poco saludables y tus formas de pensar tóxicas. Quizás estés recayendo en comportamientos que te retienen y que te están dañando a ti o a tus seres queridos. La invitación es a pasar algo de tiempo de calidad con tu sombra. Averigua qué necesita, por qué te está llamando con tanta insistencia en este momento. Seguramente haya razones subyacentes por las cuales te estás enfrentando al Diablo en tus comportamientos y acciones del día a día. Esta es tu oportunidad de investigar esas razones.

### *Afirmaciones*

SOY una persona imperfecta.

PUEDO afrontar mis debilidades.

VOY A perdonarme cuando cometa un error.

### *Reflexiones*

#### **¿Cuál es uno de mis peores vicios?**

Esta no es una pregunta demasiado agradable para hacerte, pero El Diablo no es una compañía agradable. Sin ninguna duda, conoces tus rasgos de personalidad tóxicos o las tentaciones dañinas a las que eres más vulnerable. A su vez, no uses esta pregunta como una oportunidad para castigarte sin piedad. Haz lo mejor que puedas por elegir uno de tus vicios y describirlo a través de una lente desapegada. Mantén la honestidad y la imparcialidad. Regodearte en la culpa y el autodesprecio te ayuda tanto a hacer frente al vicio como a ignorarlo por completo. Si de algo sirve, imagina que eres un médico y que te está diagnosticando. El diagnóstico debe estar completo, pero no es necesario ahondar en todos los detalles cruentos.

#### **¿Cuál es mi mayor miedo?**

El Diablo tiene un don para desenterrar los monstruos de debajo de tu cama y alentarte a esconderte de ellos, pero esto es mucho menos potente cuando ya les has echado un vistazo y te has presentado a esos monstruos. Así que ¿quiénes son? ¿Puedes llamarlos por su nombre y describir qué es lo que tanto te aterra de ellos? La meta no es dejar de temerles, sino simplemente mirarlos a la cara y decir qué es lo que ves con honestidad. El miedo es un método para protegerte y no es perjudicial en sí mismo, pero mirar ese miedo a los ojos evita que se esconda en tus huesos y te disuada de reunir coraje.

#### **¿Cómo puedo fortalecer mi fuerza de voluntad?**

No puedo aceptar el crédito por esta imagen mental, pero me gusta mucho pensar en la fuerza de voluntad como un músculo. Cuanto más la entrenas, más fuerte es. Y, a la vez, cuantos más desafíos dejes pasar sin resolver, más se marchitará. La fuerza de voluntad es un arma indispensable en tu misión por crecer y convertirte en una mejor versión de ti. ¿Cómo puedes asegurarte de estar fortaleciendo tu fuerza de voluntad? ¿Qué desafíos se presentan en tu vida diaria que puedas usar para ejercitar el músculo de la fuerza de voluntad?

## Conoce a tu sombra

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○○

Con La Templanza empezamos el trabajo de familiarizarnos con nuestra sombra. Este ejercicio da un paso más. Crearás activamente un personaje que represente esa sombra. Puedes usar el medio que prefieras: dibújalo, descríbelo con palabras, haz un *collage* o incluso crea una lista de reproducción de música que encapsule sus cualidades. Elijas el medio que elijas, tómate el tiempo para imaginar esa parte sombría de ti. ¿Qué forma adopta? ¿Cómo es su voz cuando te habla? ¿Qué colores asocias con ella? ¿Qué símbolos? Si habita en alguna parte de tu cuerpo, ¿cuál? ¿Cómo sientes su presencia físicamente?

Quiero recordarte que tu sombra no es tu enemiga, por más que lleve consigo partes de ti que te resultan dolorosas, desagradables y difíciles. Une de mis autores de tarot favoritos, Cedar McCloud, dice en su *The Numinous Tarot Guidebook (Guía del tarot numinoso)*: «Tu sombra necesita consuelo y cuidado, ¿puedes ofrecérselos? En otras palabras, ¿puedes ofrecértelos a ti?». Así que trae una porción de compasión contigo cuando te embarques en este ejercicio. Tu sombra es solo eso: una sombra de quién eres, es decir, tú.

## Haz y pon en marcha un plan para romper un mal hábito

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○○

Los malos hábitos pueden satisfacer cualquier cantidad de necesidades mentales y emocionales. Cuando tengo ansiedad no puedo dejar de mover las manos, así que termino arrancándome las uñas o los pellejos que las rodean, pellizcándome el labio o el mentón. Puede que eso parezca bastante inofensivo, pero estoy a una inflección de distancia de consecuencias más serias. Algunos malos hábitos son más verbales: por ejemplo, mi padre tenía la tendencia a hacer bromas cuando quería aliviar la tensión, lo que a veces podía dar la impresión de que estaba intentando desviar la culpa o responsabilidad.

¿Cuál es el principal mal hábito que te gustaría romper? Escríbelo y empieza a pensar en ideas sobre cómo lidiar con el hábito cuando te des cuenta de que estás recayendo en él. En mi ejemplo de pellizcarme la piel, podría hacer una lista que incluyera cosas como tener a mano un juguete antiestrés, o *fidget toy*, para jugar con él cuando no puedo evitar mover las manos o ponerme bálsamo labial y crema. En el caso de mi padre, podría ser algo tan simple como contar hasta diez o captar el ambiente antes de hacer un chiste.

Claro que esta es la parte fácil. La parte difícil es poner este plan en práctica. Inevitablemente, recaerás en el mal hábito. Cuando eso ocurra, no te castigues. Presta atención, respira profundo y usa alguna de las tácticas que has pensado. Si el hábito continúa, quizá debas revisar el plan y buscar la mejor solución, que puede implicar pensar en tácticas diferentes. Ten paciencia y sé perseverante. Para romper un mal hábito hace falta mucha práctica, tiempo y trabajo.

## La Torre

La Torre nos sacude el suelo y nos deja en una situación de caos y agitación. Puede que todo lo que dábamos por hecho, de pronto ya no esté disponible. Todas aquellas cosas sobre las que levantamos nuestros cimientos se disuelven. La Torre indica la clase de eventos que te cambian la vida, eventos desorientadores y devastadores para los que no podemos prepararnos porque aparecen de la nada. Mientras que las personas que no saben demasiado sobre el tarot se preocupan con la aparición de La Muerte o El Diablo, a quienes estamos más familiarizados con el tema nos preocupa bastante más que salga La Torre.

Esto no quiere decir que debas dejar que la ansiedad te consuma si sacas la carta de La Torre en tu lectura diaria. Quizá te encuentres en medio de un momento de conmoción absoluta o estés por encontrarte con uno, pero, como dice una de mis amistades más queridas, si La Torre se está desmoronando, tal vez signifique que la estructura estaba en deterioro y ya era hora de tirarla abajo de todos modos. Lo mejor que puedes hacer con el mensaje de esta carta es cuidar de tu persona. Asegúrate de tener herramientas a mano que te ayuden a soportar la tormenta. La supervivencia es parte de tu naturaleza, pero asegúrate de prestarte atención y hacer lo que tengas que hacer para reponerte siempre que sea necesario.

### Afirmaciones

SOY una persona resiliente.

PUEDO sobrevivir a una sacudida.

VOY A levantarme y sacudirme el polvo.

### Reflexiones

#### ¿Qué sacudidas he atravesado?

Una sacudida no tiene por qué ser algo inherentemente negativo, puede ser cualquier circunstancia que altere tu vida diaria: una mudanza, un cambio importante en tu vida profesional (ya sea un ascenso o un despido), una muerte o un nacimiento en tu familia... Todas estas cosas son sacudidas importantes que pueden provocar toda clase de emociones. Piensa en lo que ya has vivido y las sacudidas que has atravesado. ¿Cuándo fue la última vez que pasaste por un cambio de este tipo? ¿Sigues sintiendo las repercusiones de alguno de esos cambios? ¿Eres consciente de algún cambio significativo en el horizonte? ¿Cuáles imaginas que serán sus efectos?

#### ¿Cómo cuidaría de mí si ocurriera una catástrofe?

Las primeras semanas tras la muerte de mi padre desarrollé un ritual diario porque lo necesitaba. Todas las mañanas conducía hasta el Starbucks más cercano y pasaba un par de minutos bebiendo café en soledad, lejos de la casa en la que todos estábamos en duelo. Estar con mi familia fue crucial para mi proceso de sanación, pero esos pequeños momentos de privacidad en los que podía estar a solas con mis pensamientos también fueron importantes. ¿Cómo harías para tratarte con compasión y paciencia durante un momento difícil? ¿A qué clase de herramientas y tácticas de autocuidado podrías recurrir para afrontar los resultados de una crisis? ¿Podrías ofrecerte algún tipo de sensación de normalidad en medio del caos, por más pasajera que sea? ¿Y cómo puedes asegurarte de priorizar esas cosas? Desde luego, hay acciones que pueden parecer reconfortantes ahora que te encuentras sobre suelo firme, pero que quizá sean imposibles o poco útiles en medio del caos. Sin embargo, es fácil hacer a un lado el autocuidado cuando vivimos eventos enormes que cambiarán nuestra vida para siempre, así que hacer una tormenta de ideas por anticipado no es un mal plan.

#### ¿Cuándo he pasado por una sacudida necesaria?

Apuesto a que la mayoría de nosotros puede recordar una ruptura romántica que, en su momento, se sintió como el fin del mundo. Y apuesto a que el paso del tiempo ha hecho que la mayoría de nosotros vea que esa persona no era para nada la indicada. Hay toda clase de eventos de este estilo que parecen catastróficos en el momento, pero cuando miramos hacia atrás vemos que eran inevitables.

Ahora bien, con esto no tengo intención de minimizar ni desestimar la angustia real que sentimos en el momento, pero puede ser reconfortante saber que las cosas pueden verse de otra manera una vez que hayamos superado ese primer período de dolor nuevo y genuino. ¿Qué ejemplos de sacudidas necesarias en tu vida se te ocurren? ¿Cómo te sentiste en el momento? Compara con cómo te sientes ahora. Si tuvieras la oportunidad, ¿qué le dirías a tu yo pasado sobre lo diferente que es tu perspectiva sobre esa experiencia ahora?

## ! Acciones

### En el peor y en el mejor de los casos

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Los seres humanos tendemos a catastrofizar; en otras palabras, a imaginar los resultados más horribles y espantosos para las situaciones en las que nos encontramos. Es una técnica de supervivencia, eso es lo que nos decimos: si nos preparamos mentalmente para el peor de los casos, no nos hará tanto daño (por cierto, eso jamás me ha funcionado. En las ocasiones en las que lo peor sí sucedió, mi conmoción fue tan grande como si no me hubiera preparado en absoluto, pero claro que eso no me ha detenido). Échale un vistazo a una situación de tu vida actual que te preocupe. Por un momento, deja que tu catastrofista interior haga lo suyo. ¿Cuál sería el peor de los casos, el resultado más intolerable que puedas imaginar? Si quieres, puedes escribirlo. Usa tantos detalles horribles como prefieras. Una vez que hayas imaginado la situación en su totalidad, empuja tu mente en la dirección opuesta. ¿Cuál sería el mejor de los casos? Si las estrellas se alinearan y todo saliera de acuerdo con el plan, ¿cómo sería la situación para ti? Asegúrate de ser igual de detallista aquí que con el peor de los casos. Una vez más, si tienes ganas de hacerlo, escríbelo.

Ahora compara ambas situaciones. Lo más probable es que ninguna de las dos ocurra en la vida real: la realidad es demasiado caótica y complicada para eso. La verdad seguramente se encuentre en algún lugar entre el peor y el mejor de los casos. Sin embargo, dedica algo de tiempo a pensar en estos dos extremos. ¿Existe alguna razón por la que uno de ellos es más probable que el otro? ¿Qué hace que tu instinto quiera darle más peso al peor de los casos?

### Prepara una caja de autocuidado para los días malos

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

¿Cuáles son algunos de los métodos infalibles para alegrarte o relajarte? Estas son las clases de actividades que suelen quedar a un lado cuando te enfrentas a una sacudida grande. Cuando el agobio es extremo, es difícil pensar en qué nos haría sentir mejor. ¿Por qué no te tomas el trabajo de pensarlo con tiempo? Puedes usar una caja y llenarla con una botella de espuma para el baño, tus libros y películas favoritos y lo que se te ocurra. También puedes crear una lista en el teléfono de las actividades y posesiones que te reconfortarían. No importa cómo lo hagas, te recomiendo que incluyas una variedad de cosas y actividades en caso de que alguna no funcione (por ejemplo, si estuvieras recuperándote de una lesión, quizá no podrías salir a correr). Piensa en esto como si estuvieras creando un refugio para protegerte del clima, con linternas, agua embotellada y alimentos no perecederos, solo que, en este caso, la tormenta es una tormenta emocional. ¿Qué guardarás en tu kit de supervivencia para esa clase de tormenta? ¿Cómo harás para recordarte que debes recurrir a ese kit de supervivencia en medio de una crisis?

## La Estrella

La Estrella es la luz al final del túnel. Ese resplandor de posibilidad cuando todo parece perdido. El sentimiento al que te aferras con desesperación a pesar de todo cuando estás en las circunstancias más oscuras. La Estrella, en resumen, es esperanza. Es esa melodía que te quita el aliento y te hace escuchar, por más que hasta ese momento hayas estado en un silencio sepulcral. Son las luces del norte que te guían a un futuro mejor, más brillante y colorido. La Estrella también representa la belleza, porque la belleza es algo a lo que nos podemos aferrar cuando todo lo demás parece perdido. La belleza puede recordarnos que, incluso cuando la vida parece más desoladora que nunca, las flores siguen creciendo y las constelaciones siguen centelleando.

Cuando sacas La Estrella en tu lectura diaria siente ese consuelo y presta atención. Quizá te encuentres en un momento de tu vida que te parezca sobrecogedor, pero La Estrella te insta a resistir por todos los sucesos que vendrán. Piensa que eres ese niño que mira el cielo estrellado y pide un deseo con todas sus fuerzas. Hay una luz de esperanza que te ofrece una mano. Abre la mente para aceptarla y acepta su guía hacia un día más brillante.

### *Afirmaciones*

SOY una persona repleta de esperanza.

PUEDO practicar un optimismo consciente.

VOY A encontrar cosas que me den esperanza.

### *Reflexiones*

#### **¿Qué me hace sentir esperanza?**

Cuando estás en una situación particularmente desmoralizante o estresante, ¿qué hace que vuelvas a sentir esperanza? Fíjate que esta pregunta no tiene que ver con qué te distrae, qué te hace reír, etc. Es bueno también tener esa información en cuenta, pero eso tiene más que ver con lo que haces para soportar la oscuridad. Esta pregunta es sobre aquello que te recuerda que hay luz. ¿Qué te convence de que hay un futuro mejor por el que vale la pena luchar? ¿Qué te brinda el apoyo necesario para afrontar un mañana incierto? Cuando la desesperación se apodera de ti, ¿qué hace que tu corazón se sienta aunque sea un poco más liviano?

#### **¿Cuál es el futuro que me entusiasma?**

Es importante tener aficiones que te interesen en el futuro. Funcionan para anclarte con positividad en las aguas turbias y desconocidas del mañana, la semana que viene y el año próximo. En lo personal, me resulta más efectivo tener fechas específicas ya decididas para poder hacer una cuenta regresiva («¡Solo faltan ocho días para que vaya a visitar a mi familia!»), pero tener eventos futuros más abstractos también puede ser útil («¡En algún momento de la primavera recibiré un ascenso!»). ¿Qué te hace ilusión? ¿Más o menos cuándo ocurrirán cada uno de estos eventos? ¿Tienes algún evento emocionante para el que falte poco tiempo? ¿O todos los eventos que te entusiasman tienen fechas lejanas o inexistentes? Si no se te ocurre nada, ¡quizá sea un buen momento para echar un vistazo a las acciones de más abajo!

#### **¿Cómo puedo incorporar belleza a mi vida cotidiana?**

¿Alguna vez has notado de pronto algo realmente bello en tu viaje de todos los días al trabajo, un amanecer, un manojo de flores, un grupo de niños persiguiéndose en un patio de juegos? ¿Recuerdas algún momento en el que lo mundano se transformó gracias a un instante de resplandor? ¿Cómo puedes atraer más momentos como esos a tu día a día? Tal vez sea algo tan simple como poner alguna obra de arte cerca del escritorio en el que trabajas o escuchar tu canción favorita mientras te preparas para ir a la cama. Incluso un fondo de pantalla para el teléfono móvil que te resulte estéticamente agradable puede bastar para hacerte sonreír. ¿Qué pedacitos de belleza puedes incorporar a las horas que componen tu vida diaria?

## Busca buenas noticias

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Es muy fácil meterte en internet y encontrar malas noticias. Y, hasta cierto punto, esa función es muy poderosa: la red nos ofrece la posibilidad de compartir nuestro sufrimiento, exponer la injusticia y conectar con otras personas que están pasando por dificultades similares. Pero eso también puede ser muy agobiante, sobre todo si ya te encuentras en un espacio emocional abatido. Así que, en lugar de eso, usa internet para buscar conscientemente buenas noticias. ¿Qué está sucediendo en el mundo que valga la pena celebrar? Hay páginas y sitios específicos con selecciones de historias positivas y artículos inspiradores que pueden ser un buen lugar por donde empezar (de hecho, si eres la clase de persona que lee el periódico todos los días, te recomiendo que guardes alguna de esas página y la incorpores a tu rutina diaria). Puedes crear una carpeta dedicada a historias y vídeos que te levanten el ánimo y te devuelvan la fe en la humanidad. Contar con una provisión de buenas noticias puede marcar una gran diferencia cuando debas afrontar malas noticias.

Otra cosa que puedes hacer es observar a tus seres queridos en busca de evidencia de que están pasando cosas buenas. ¿Tienes una amiga que está esperando un bebé? Visita sus redes sociales y mira las fotos de su ecografía en 3D. ¿Tu hermano acaba de empezar un trabajo soñado? Llámalo e invítalo a que te cuente cómo le ha estado yendo. En el mundo hiperconectado de hoy en día es poco probable que no conozcas a nadie que no esté pasando por un buen momento. Haz el esfuerzo de buscar a esas personas y dejar que su alegría llene también tu corazón.

## Planea algo que te haga ilusión

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

En las reflexiones antes mencionadas, hablamos de la importancia de tener eventos que esperes con ilusión, pero ¿y si no hay nada en tu futuro cercano? Entonces es un momento *estupendo* para planear algo para ti. Sobre todo si tienes actividades programadas que te generan pavor, esto puede servir para contrarrestar esa visión completamente negativa del futuro. No es necesario hacer grandes planes: puede ser algo tan simple como quedar con una amistad a la que hace tiempo que no ves para tomar un café y poneros al día con vuestras vidas. O si de verdad quieres hacer algo en grande, puedes planear algo enorme y complejo como un viaje. No importa lo que sea que elijas, ponle una fecha específica y anótalo en tu calendario. De esa manera tendrás algo concreto en el futuro que te entusiasme y te haga sentir esperanza, algo que haga que mirar al futuro sea más positivo. Lo ideal sería que siempre tuvieras algunos eventos o actividades planificados para el futuro. ¡Y asegúrate de asistir a dichos acontecimientos a menos que algo muy importante te lo impida! Si has estado esperando con ansias ir a almorzar a tu restaurante favorito, pero ese día te convences de no ir, eso puede disuadirte de planificar otra cosa divertida en el futuro. Acepta la responsabilidad por ese momento de alegría tanto como aceptas la responsabilidad por otros deberes más aburridos y rutinarios, como pagar las cuentas.

## La Luna

La Luna puede iluminar aquello que, de lo contrario, pasaría desapercibido. Nos presenta un mundo nuevo aterrador y emocionante para explorar. Este no es un mundo de sombras, que podría verse más oscuro, pero seguiría siendo familiar para nuestros ojos. Es un mundo que cobra vida en la oscuridad de la noche. Quizá tengamos la tentación de permanecer en lugares seguros puertas adentro, pero La Luna llama a nuestra curiosidad, a nuestra sed por lo desconocido. Tal vez descubramos secretos y nos encontremos con ilusiones, pero también nos dejaremos atrapar por la emoción del misterio.

Cuando La Luna sale en nuestra tirada diaria es hora de reflexionar y correr riesgos a lo grande. Hay reinos enteros que todavía no han sido explorados. Una vez más, La Luna invoca la intuición que despertamos con La Sacerdotisa y nos recuerda que podemos confiar en esa vocecilla que nos habla al oído, incluso en circunstancias nuevas. La intuición te alumbra el camino, así como La Luna alumbra lo desconocido. Tienes todas las herramientas que necesitas para adentrarte en la oscuridad y emerger con nuevos conocimientos.

### Afirmaciones

SOY una persona reflexiva.

PUEDO abrazar lo desconocido.

VOY A trabar una amistad con la oscuridad.

### Reflexiones

#### ¿Qué se siente mágico en mi vida?

La Luna invita a sucesos peculiares y ocurrencias inexplicables a nuestra vida. Cuando sucede algo que parece imposible, cuando las circunstancias transcurren de manera improbable, esa es La Luna haciendo uso de su magia. En los últimos tiempos, ¿te ha ocurrido algo de este estilo, para bien o para mal? Desde algo tan pequeño como que todos los semáforos hayan estado en verde cuando regresabas del trabajo hasta algo tan grande como el suceso simultáneo de varios eventos que te pueden cambiar la vida y que parecen haber salido de la nada, ¿qué ha hecho que te detengas a considerar su improbabilidad? ¿Se trata de una clase de magia bienvenida o una que preferirías que desapareciera de tu vida? ¿Qué secretos podría estar revelándote La Luna en medio de todas estas coincidencias?

#### ¿Cómo puedo familiarizarme con lo desconocido?

A los seres humanos nos encanta entender las historias, sobre todo si esas tienen un efecto en nuestra vida. Y, a su manera, hay algo de belleza en eso, pero ninguna explicación bastará para deshacernos de la incertidumbre sobre lo que ocurrirá más adelante. Lo desconocido es omnipresente en todo lo que hacemos y todo lo que somos. ¿Qué puedes hacer para sentirte más a gusto con las cosas desconocidas que forman parte de tu vida? Cuando nos encontramos con El Colgado, aceptamos que no podemos controlar todo. La Luna nos hace afrontar el hecho de que no podemos *saber* todo. ¿Qué efecto tiene ese conocimiento en ti? ¿Es un alivio o la idea te resulta demasiado intimidante? ¿Qué serviría para que no sea tan agobiante?

#### ¿Cómo es mi noche?

¿A qué hora sueles acostarte? ¿Qué haces para prepararte para ir a dormir? ¿Tienes algún conjunto de ropa para dormir que sea tu favorito? ¿Lees o escuchas música para relajarte? Si no puedes dormir, ¿qué haces? ¿Lees? ¿Juegas con tu teléfono? ¿Te levantas para beber una taza de té o buscar un bocadillo? ¿Cómo se ve el lugar en el que vives de noche? Si salieras de tu hogar en mitad de la noche, ¿qué crees que verías? ¿Disfrutas de la oscuridad y el silencio de la noche o no? ¿Por qué?

## Conecta con la luna

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

A mi parecer, prestar atención a los ciclos lunares es una de las formas más fáciles y efectivas de entrar en sincronía con la naturaleza. Existe una enorme variedad de maneras para conectar con las energías de la luna, desde rituales hasta meditaciones y todo lo que está en el medio. Aquí te ofreceré dos opciones específicas, pero, desde luego, siéntete libre de hacer cualquier otra cosa que te atraiga.

La primera actividad es bastante simple: sal al aire libre cuando la luna esté visible. Encuentra algún sitio silencioso y cómodo en el que sentarte y quédate unos minutos absorbiendo la luz. Si tienes ganas, esta es una oportunidad estupenda para meditar o escribir en tu diario, o incluso para pensar en profundidad. Permite que lo que sea que ocurra fluya a través de ti. Quizá te sorprendan los pensamientos no iluminados que la luna saque a la luz.

Si buscas un método de conexión más complejo, considera hacer una lectura de tarot que coincida con la próxima luna nueva o llena. Puedes encontrar muchas opciones *online*, o incluso puedes diseñar la tuya propia, si tienes la inspiración para hacerlo. A mí me encanta hacer lecturas según el ciclo de la luna para ver el estado de mi intuición. La luna arrojará su brillo donde sea que te falte atención (o coraje), pero primero debes abrir los ojos a su luz misteriosa.

## Sal de tu zona de confort

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Apuesto a que, sin pensarlo demasiado, se te ocurre un tema o actividad que se sienta completamente ajeno a ti. Posiblemente, más de uno. ¿Qué cosa puedes probar que se encuentre cien por cien fuera de tu área de conocimiento? Asegúrate de que sea algo realizable: visitar un país con un idioma que no hablas cumpliría sin ninguna duda con el criterio de salir de tu zona de confort, pero, a menos que tengas suficiente dinero de sobra, lo más probable es que no puedas hacerlo de inmediato. En lugar de eso, ¿qué te parece ir a un restaurante que sirva un tipo de comida que jamás has probado? ¿O asistir a un evento deportivo que, en circunstancias normales, te haría poner mala cara? Incluso unirse a un club de lectura *online* que lea un género que desconoces.

Asegúrate de mantener una actitud abierta y receptiva durante este proceso. A menudo, lo desconocido tiene mucho para enseñarte, pero debes escuchar para aprender. A modo de ejemplo, durante la universidad, me apunté a un curso que requería que asistiera a varias carreras de automovilismo de la IndyCar. Al principio no tenía demasiado entusiasmo: en general, no soy muy entusiasta de los deportes, y esas carreras de coches ruidosas y con olor a gasolina sonaban mucho menos atractivas todavía. Sin embargo, hice todo lo posible por mantener la mente abierta y, ¿sabes qué? Terminé disfrutándolo mucho. Habría sido fácil no esforzarme en la clase y desconectar durante las carreras, pero ese no es el camino de La Luna. La Luna te insta a no solo atreverte a entrar en lo desconocido, sino a mirar a tu alrededor mientras te encuentras allí. Cuando llegamos a nuevas situaciones con el corazón así de abierto, La Luna nos recibe con un torrente de conocimiento.

## El Sol

La calidez del sol nos llega hasta los huesos tras una noche fría y nos llena el corazón con seguridad y optimismo. Es mucho más que ese destello de esperanza orientadora que La Estrella nos ofrecía: es una iluminación absoluta, el resplandor tranquilizador de la plena luz del día. Sin la presencia del sol estaríamos en la oscuridad, claro, pero también nos congelaríamos. La luz del saber y la calidez del ser van de la mano, y El Sol nos ofrece ambas. Con esta seguridad podemos avanzar en el mundo con el corazón repleto de gratitud, sabiendo que nos espera la abundancia.

Cuando sacas la carta de El Sol tienes motivos para mirar con seguridad y orgullo lo mucho que has crecido. Quizá necesites llevar algo de esa seguridad a tu vida diaria. Abraza cualquier alegría o triunfo que emerja durante el día. Tómate un momento para dar las gracias por las cosas pequeñas que te traen alegría y presta atención a las áreas de tu vida en las que parece existir en abundancia. El Sol irradia su luz a través de ti y todo lo que haces; deja que te llene incluso cuando estás participando de una actividad mundana.

### *Afirmaciones*

SOY una persona segura.

PUEDO creer en mí.

VOY A disfrutar de mis logros.

### *Reflexiones*

#### **¿Cómo se siente la alegría?**

Piensa en un momento de tu pasado en el que hayas sentido una alegría pura y gloriosa. ¿Qué la causó? ¿Cómo se sintió a nivel físico? ¿La sentiste en alguna parte del cuerpo en particular? ¿Cómo moldeó los pensamientos y las emociones que tuviste en ese momento? ¿Cómo sabes que te sientes alegre? ¿Cómo te describirían las personas que te rodean cuando te sientes alegre? ¿Hay algo que esté impactando o bloqueando tu capacidad de sentir esa alegría profunda y significativa en este momento? ¿Te resistes a la alegría de manera consciente o inconsciente cuando aparece en tu vida? ¿Cómo podrías abordar ese bloqueo o esa resistencia?

#### **¿Cómo puedo cultivar mi confianza?**

Al igual que la fuerza de voluntad, la seguridad o confianza es cuestión de práctica. Cuanto más uses ese músculo, más fuerte se vuelve. En el caso de la seguridad, a veces hay que «fingir hasta lograrlo». O quizá sea cuestión de recordarte los éxitos de tu pasado antes de comenzar una actividad que requiera confiar en ti. ¿Cómo podrías ejercitar ese músculo de la confianza? ¿Qué cambios podrías hacer o qué hábitos nuevos podrías desarrollar y mejorar? ¿Qué elementos de tu vida destruyen tu seguridad y te hacen sentir mal contigo? ¿Cómo podrías ajustar tu relación con esos elementos o eliminarlos por completo?

#### **¿Me considero una persona optimista?**

No hay una respuesta correcta o incorrecta a esta pregunta; al igual que todas las demás, su intención es simplemente hacerte pensar y reflexionar. Si te identificas como una persona optimista, ¿de qué manera se manifiesta o se deja entrever eso en tu vida diaria? Si no te autoproclamas una persona optimista, ¿cómo te identificarías? ¿Te sientes a gusto con esa identificación o te gustaría cambiar algo de ella? En las películas y en los libros solemos ver estereotipos en ambos extremos del espectro: la persona optimista e ignorante que elige permanecer ciega a los males del mundo, y la pesimista y cínica que rehúsa sonreír. ¿Estos estereotipos han tenido algún efecto en la forma en la que los demás te perciben?

### *Acciones*

## Consigue flores frescas

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Un jarrón de flores frescas y coloridas puede traer mucha alegría y calidez a una habitación. Ya sea un manojo de narcisos medio aplastados traídos por tu hijo o un ramo diseñado con enorme meticulosidad por un florista, tener flores es como invitar a que una porción de luz solar entre a tu casa y a tu hogar. ¿Tienes una flor favorita? Si es así, considera tomarte el tiempo para encontrar o comprar esa flor en particular, pero si no tienes una solo mira a ver qué encuentras. Puedes salir a buscar algo bello que puedas recoger tú de la misma naturaleza para traer a tu casa o visitar la sección de flores en tu tienda más cercana o incluso una florería.

No importa lo que hagas, coloca el jarrón con flores en algún sitio donde lo veas con frecuencia, y haz un esfuerzo activo por notar tus flores todos los días. Fíjate cómo los colores contrastan con todo lo que las rodea, cómo alegran la habitación, cómo su fragancia te inunda si te acercas a olerlas. Si quieres, puedes tomarte el tiempo de crear algo en honor a tus flores: un boceto rápido, algo escrito en tu diario, aunque sea sacarle una foto con el teléfono. *Disfruta* de verdad la experiencia de tener flores frescas en casa. Por más brillante y poderoso que sea el sol, también gobierna estos momentos de alegría que parecen pequeños.

## Haz algo que te haga feliz solo para divertirte

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

¿Cuándo fue la última vez que tomaste la decisión consciente de pasar un rato haciendo algo solo porque realmente te divierte? No hablo de abrir Netflix de manera automática cuando llegas del trabajo para relajarte, sino de pensar: «Ha pasado mucho tiempo desde la última vez que vi mi película favorita de Disney. Me sentaré a mirarla». Otros ejercicios de este libro te piden que planees actividades de ocio de este estilo. Sin embargo, en este caso te aliento a que abras la espontaneidad. ¿Qué te traería a día de hoy unos minutos de diversión y felicidad? Quizá tengas un pasatiempo o una manualidad que te haya estado costando continuar, o un álbum de música que quieras escuchar y disfrutar, incluso una tienda del barrio que te gustaría visitar. Escucha lo que te pide tu voz interior.

Es posible que tu subconsciente no esté buscando ninguna de tus actividades típicas de autocuidado en este momento y te aliento a que sigas ese impulso. Tal vez sumergirte en la bañera con una copa de vino suele ser una fuente de alegría para ir, pero en este momento en particular decides que te haría más feliz salir a caminar por el parque. En definitiva, lo que importa es que te tomes el tiempo de escuchar a tu voz interior y hacer algo divertido sola y exclusivamente para ti. Cuando lo haces, estás invitando intencionalmente a la luz del sol a que llene tu día.

## El Juicio

A medida que nos empezamos a acercar al final de los Arcanos Mayores nos damos cuenta de lo lejos que nos ha traído nuestro viaje y lo mucho que hemos aprendido. Quizá no podíamos apreciar muy bien todo el crecimiento que estuvimos teniendo mientras estábamos en el medio, pero ahora somos muy conscientes de lo diferentes que somos. He visto que muchas barajas rebautizan esta carta y la llaman «El Despertar», y casi prefiero ese nombre antes que «El Juicio». Nos acercamos al final de este capítulo siendo una versión más sabia y mejor de nosotros mismos, y es como cuando sales de un túnel largo y la luz del sol te hace parpadear.

Cuando sacas la carta del Juicio en tu lectura diaria, te estás aproximando al final de un proceso que te ha ofrecido una profunda claridad y una nueva conciencia. Piensa en esto como una especie de momento eureka; antes de cerrar el libro de esta etapa de tu viaje, puedes mirar hacia atrás y ver todas las maneras en las que te has transformado desde que diste ese salto al acantilado como El Loco. Tal vez todavía te quede una última decisión que debas afrontar, una última elección que determine lo que sucederá a continuación. Al final de la historia puedes sintetizar las emociones más fuertes que has sentido y los conocimientos más profundos que has adquirido con partes iguales de intuición e inteligencia. En otras palabras, estás *despertando*.

### Afirmaciones

SOY una persona perceptiva.

PUEDO ver con claridad.

VOY A sopesar cada aspecto de mi situación de manera justa.

### Reflexiones

#### ¿Qué significa el perdón para mí?

Cuando reflexionas sobre tus experiencias pasadas quizá sientas la tentación de juzgarte con demasiada severidad por los pasos en falso que has dado, pero El Juicio no te pide que mires solo hacia el futuro de manera justa, sino también al pasado, incluso el tuyo propio. ¿Qué significaría perdonarte esos errores? ¿Cómo se ve el perdón? ¿Eres más capaz de perdonar a los demás que a ti, o al contrario? ¿Cómo podrías cultivar el perdón a partir de ahora? Ten en cuenta que perdonar no significa aprobar algo inaceptable. Puedes perdonar a una persona por un comportamiento tóxico sin eximirla de la responsabilidad. Lo mismo ocurre contigo. Tal vez hayas hecho algo en el pasado de lo que ahora te avergüences. Puedes comprometerte a hacer las cosas mejor en el presente y aun así perdonar lo que hayas hecho en el pasado (para conocer más, visita la actividad de «Absuélvete de un error»).

#### ¿Qué situación de mi pasado me ha cambiado?

La respuesta obvia a esta pregunta es, bueno, todo. Todo nos cambia, desde los eventos que nos sacuden la tierra bajo los pies hasta las decisiones más pequeñas e imperceptibles que tomamos todos los días. Sin embargo, no solemos pensar demasiado sobre esta pregunta y, si lo hacemos, solemos concentrarnos en los resultados objetivos y tangibles («Como fui a tal o cual universidad, conocí a tal profesora que me ayudó a conseguir mi primer trabajo»). Tómame unos minutos para considerar los cambios más abstractos y emocionales que has atravesado. ¿De qué manera impactó ese primer trabajo en tu preferencia por trabajar a solas o como parte de un equipo colaborativo? ¿Qué efecto tuvo esa profesora en tu forma de entender tu materia favorita? ¿Qué impacto tuvo la población de tu universidad en las amistades que trabaste y conservaste?

#### ¿En qué sentido se me ha abierto la mente en los últimos tiempos?

Una de las cosas más difíciles y poderosas que podemos hacer como seres humanos es darnos cuenta de que la manera en la que entendíamos algo era limitada o simplemente errónea. Admitir que nos estábamos aferrando a opiniones o conocimientos anticuados es, a decir verdad, aterrador, por más que lo admitamos solo en nuestra cabeza. Nos hace sentir vulnerables y el instinto es ponernos a

la defensiva sobre las historias que alguna vez creímos. ¿De qué manera has luchado contra ese instinto y has permitido que tu mente se abra en estos últimos tiempos? ¿Qué saberes nuevos has aprendido y cómo has integrado ese conocimiento a tus opiniones y la visión que tienes del mundo que te rodea? ¿Qué te ayudó a cambiar de opinión o permitir que tu perspectiva evolucionara?

## ! Acciones

### Absuélvete de un error

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

En la sección de Reflexiones quizá ya hayas hecho parte del trabajo preliminar de considerar el perdón y cómo se ve para ti. Ahora te invito a poner esas consideraciones en acción. Piensa en un error o paso en falso que hayas cometido y que todavía te atormente. Tal vez no estuviste a la altura de una responsabilidad y todavía estás apagando el incendio resultante, o a lo mejor sea algo que todavía te dé vergüenza, o tal vez hayas herido los sentimientos de un ser querido y la culpa no deja de estrujarte el corazón. Por más que las consecuencias en el mundo real ya hayan quedado en el pasado, tendemos a seguir pensando en nuestros errores.

Antes que nada, piensa en cómo reaccionaste al error en el momento o inmediatamente después. ¿Qué pasos diste para reconocerlo? ¿Hiciste todo lo que pudiste para resolver el problema y te disculpaste con todas las personas afectadas por las consecuencias? Si la respuesta es no, ¿qué te queda por hacer? Toma la decisión de dar esos pasos lo antes posible. Luego, considera el futuro: ¿cómo puedes asegurarte de no volver a cometer ese error? ¿Existe algún comportamiento o proceso mental que necesites modificar? ¿Hay alguna situación que saque lo peor de ti y que puedas evitar?

Una vez que te hayas asegurado de reparar (tanto como hayas podido) los efectos de tu error y de evitar (tanto como puedas) ese error en el futuro, di que te perdonas por el error. No es broma cuando te recomiendo que lo digas en voz alta, e incluso que te mires al espejo cuando lo hagas. Quizá lo sientas un poco cursi o excesivamente dramático, pero así como pronunciar una afirmación diaria puede darte fuerza y confianza, perdonarte verbalmente puede anclar en tu mente que el error ha sido oficialmente absuelto.

Ahora bien, es posible, e incluso probable, que la culpa, la preocupación o la vergüenza vuelvan a asomarse en algún momento. Eso es muy natural. Cuando lo haga, tómate otro momento para repasar una vez más en tu cabeza todo lo que hiciste para arreglar el problema y evitar repetir el error, y luego di en voz alta: «Te perdono». Puedes convertirlo en una especie de mantra. Te has perdonado y ahora puedes seguir avanzando hacia adelante.

### Decisiones tomadas con la cabeza y el corazón

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Como ya lo mencioné anteriormente, la carta de El Juicio suele aparecer cuando te enfrentas a una decisión importante, pero, a diferencia de otras cartas que anuncian decisiones próximas, esta te asegura que tienes todas las herramientas necesarias para tomar la decisión sabia y justa. Después de todo, tus mejores y más fuertes herramientas son tu cabeza y tu corazón, y ambos se han fortalecido y afilado gracias al viaje que has realizado. Así que tomemos esa decisión y usemos ambas herramientas.

Primero, considera el aspecto emocional de la decisión que estás tomando. ¿Tienes una corazonada intensa al respecto? ¿Qué sentimientos anticipas que tendrás al tomar esta decisión? ¿Cómo cambiarán estos sentimientos según lo que elijas? ¿Hay alguna experiencia, positiva o negativa, que afecte las emociones relacionadas con esta decisión y deberías tener eso en cuenta a la hora de decidir?

Luego, intenta soltar la reacción emocional. Respira profundo un par de veces para volver a tu centro e intenta ver la decisión desde una lente puramente intelectual. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción? Por ejemplo, ¿alguna de ellas requiere muchos menos recursos? ¿Qué puedes ganar con el resultado de esta decisión? ¿Qué consejo le darías a un ser querido si tuviera que tomar la decisión en tu lugar?

Una vez que hayas considerado tanto el lado emocional como el intelectual de la situación, tómate un momento para compararlos. ¿En qué coinciden y en qué difieren? Cuando los consideras en conjunto, ¿te señalan claramente hacia una misma opción? ¿O hay una distribución más bien pareja entre lo positivo y negativo de ambas partes? ¿Hay un punto intermedio?

# El Mundo

**P**or fin hemos llegado al final de nuestro recorrido. Se ha completado una gran tarea. Un proceso extenso ha llegado a su conclusión. Podemos (y debemos) tomarnos algo de tiempo para reconocer el trabajo que hemos hecho para estar ahora aquí. Ha sido desgarrador. Somos una persona diferente, cambiada inexorablemente por nuestro viaje por los Arcanos Mayores, pero sí que hemos llegado, y deberíamos sentirnos orgullosos por haberlo conseguido.

Cuando encuentres a El Mundo en tu lectura diaria, considera lo que has conseguido en estos últimos tiempos o qué partes de tu vida han llegado a un punto de parada. ¿Qué has aprendido del viaje? ¿Qué sientes ahora que has cruzado la línea de llegada? ¿Hay algo que vayas a extrañar de este trabajo? ¿Notas alivio? ¿Orgullo? ¿Iluminación? ¿Sientes que te has preparado para cerrar el círculo y comenzar un viaje nuevo como El Loco una vez más?

## Afirmaciones

SOY una persona entera.  
 PUEDO alcanzar mis metas.  
 VOY A reconocer mis triunfos.

## Reflexiones

### ¿Qué metas he alcanzado en estos últimos tiempos?

Las metas pueden ser estresantes. Al igual que ocurre con las resoluciones de Año Nuevo, tendemos a fijar metas enormes y difíciles de mantener que no tardan en convertirse en un nudo de culpa en el estómago cada vez que pensamos en ellas. Pero (como en la mayoría de estas preguntas) te aliento a pensar en metas grandes y pequeñas. ¿Qué proyectos has terminado en el trabajo? ¿Qué tarea hogareña que sueles posponer has completado últimamente? Si no se te ocurre nada, piensa en una meta en la que estés trabajando en este momento: ¿qué pasos tangibles puedes realizar hacia ella? Estas submetas pequeñas siguen siendo metas. Por más que no hayas completado del todo la meta principal, las metas más pequeñas que la componen siguen siendo importantes y vale la pena reconocerlas e incluso celebrarlas.

### ¿Cómo puedo llevar mis logros conmigo hacia el futuro?

Es muy fácil dejar que los logros se desvanezcan en algún rincón de la mente al volcarte al próximo proyecto. ¿Cómo puedes asegurarte de que esos logros estén tan presentes como los fracasos que recordamos con tanta facilidad? ¿Qué hace que tus logros desaparezcan bajo el peso de las tareas y las fechas límite del mañana? ¿Cómo puedes recordarte tus triunfos cuando necesitas algo que te levante la autoestima? ¿Qué éxitos de tu pasado todavía aprecias?

### ¿Cómo es la satisfacción para mí?

Cuando te sientas tras un trabajo bien hecho, ¿cómo te relajas bajo el esplendor de ese logro? ¿Qué necesitas para conseguir esa satisfacción de saber que has hecho algo bien? ¿Tiendes a celebrar con amistades o a disfrutar de tus logros en soledad? ¿Te sientes así a menudo? ¿Por qué sí o por qué no?

## Acciones

### Escribe tu propio cuento de hadas

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

En una de las mejores clases de actuación a la que he asistido, mi profesor nos asignó una tarea simple y, a la vez, complicada:

debíamos contar la historia de nuestra vida usando el medio que quisiéramos (EXCEPTO pararnos frente a nuestros compañeros y recitar una lista de compras de hechos sobre nosotros). En las clases que siguieron disfrutamos de historias contadas a través de danza interpretativa, *collages* y cintas mezcladas..., pero yo, siendo fiel a mi personalidad, opté por un abordaje literario. Cuando llegó mi turno, salí al escenario con un gorro barato de Peter Pan color verde con una pluma roja y relaté un cuento de hadas en el que yo era protagonista.

Desde la perspectiva del tarot, este ejercicio es bastante coherente; después de todo, los Arcanos Mayores en sí mismos cuentan una historia completa de principio a fin. Si examinas tu propio viaje a través de una lente de los hermanos Grimm, el inicio en el que saltas al vacío desde un acantilado metafórico encajaría muy bien en un cuento de hadas. *Caperucita Roja* y *La Bella Durmiente* reconocerían las vueltas y los giros que encontraste en el camino, y ahora, con El Mundo, has llegado al final, quizá no uno tan prolijo como un «felicidades para siempre», pero un final de todos modos.

Así que deja que el Hans Christian Andersen que llevas dentro cobre vida y escribe tu historia en un lenguaje tan florido como quieras. Ese compañero de trabajo irritante puede convertirse en un astuto hechicero contra el que has competido por un puesto en la corte real. El destino de vacaciones para el que has estado ahorrando puede convertirse en un palacio glorioso al borde de un bosque encantado. Deja que tu imaginación vuele mientras cuentas la historia que tú protagonizas con actitud temeraria y vencedora.

### **Pregúntale a un ser querido por qué está orgulloso de ti**

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Nuestra objetividad queda comprometida por completo cuando intentamos juzgarnos a nosotros mismos y, en la mayoría de las personas, la tendencia no es a juzgarnos con excesiva comprensión, sino severidad. Cada revés o paso en falso parece trascendental, y cada éxito parece apenas un paso más hacia el siguiente. La belleza de preguntarle a un ser querido en quien confíes es que lo más probable es que él también sea imparcial, pero imparcial en el sentido contrario. Busca formas de celebrarte a ti y a todo lo que haces. A veces necesitas esa voz externa y afectuosa para equilibrar la sentenciosa voz interior con la que convives cada minuto de tu vida, y El Mundo —el final de un viaje— es una oportunidad estupenda para buscar una de esas voces.

Pedir elogios de otra persona puede ser algo incómodo, por más que sea una persona con la que estás muy a gusto. Si te sirve de algo, menciona desde el principio por qué estás preguntando: «Estoy haciendo un ejercicio para mi diario en el que se supone que le pregunte a un ser querido qué lo enorgullece de mí». Siempre que hayas elegido sabiamente a la persona, lo más probable es que tenga una respuesta para ti, y quizás una que no te esperabas. Con el beneficio de verte desde afuera, tus seres queridos pueden notar los triunfos y logros más pequeños que tú ni siquiera habías registrado en el momento. La clave está en preguntar a una persona que te conozca bien, con quien te sientas a gusto y que esté dispuesta a decirte lo mucho que triunfas.

Te recomendaría que también escribas todo lo que te digan; por más que solo sea una lista punteada de «por qué la tía Cathy está orgullosa de mí» en tu diario, luego tendrás algo tangible a lo que regresar cuando otro viaje te esté tirando hacia abajo. Qué más da, si tienes ganas, pregúntales a varios seres queridos y escribe una lista enorme. Nunca está de más tener un recordatorio no solo de tus triunfos, sino de las maneras en las que tus seres queridos te valoran a ti y a todo lo que haces.



## EL PALO DE BASTOS

### *Inspiración y activación*

Enciende una cerilla y adéntrate en el mundo del palo de Bastos, a veces conocido como Varas, el reino de la acción, la inspiración y el elemento fuego. Este es el palo de *hacer cosas*. Hay una razón por la que las ideas suelen ilustrarse con imágenes de chispas y bombillas: encienden algo en las profundidades de nuestros huesos y nos impulsan a actuar. Si alguna vez has sentido que el corazón se te aceleraba al iniciar un proyecto nuevo, entonces sabes cómo se siente el palo de Bastos. Y no es necesario ser un artista para sentirte como en tu casa con los Bastos: todos los momentos de innovación y liderazgo inspirados entran dentro de su dominio. Sin embargo, recuerda que el fuego puede salirse de control en poco tiempo si no lo atiendes con cuidado. Abraza la chispa de la inspiración, pero ten precaución de no quemarte en el proceso.

Las siguientes son algunas de las palabras que describen al palo de Bastos: *creatividad, inspiración, acción, impulso, pasión, competencia, movimiento, deseo, determinación, voluntad, poder, visión, celebración, elección, motivación, valor, innovación, logro, crecimiento, vigor*.

Cuando los Bastos aparecen una y otra vez en tus lecturas diarias puede que te encuentres en el comienzo o en la mitad de un proyecto que te importa mucho. Tal vez estés detrás de una idea nueva o estés dando los primeros pasos en un proyecto que te apasiona. O quizá sea todo lo contrario: tal vez estés en un período que se siente aburrido y monótono, y lo que deseas es algo de inspiración. Sea como fuere, es la hora de remover las brasas de tu corazón y atizarlas para que se encienda una llama constante y poderosa. Identifica los motivos que te empujan a actuar y sumérgete en ellos. Mira películas y lee libros que inspiren tu creatividad, participa de actividades como deportes o juegos que te atraigan, y cuando esa chispa se encienda dentro de ti, asegúrate de cuidar de ella. No dejes que arda tanto que se consuma en un santiamén ni que chisporrotee un poco y se apague cuando aparezca otra idea nueva en otra parte.



## As de Bastos

Los ases son el epítome más puro y simple de lo que cada palo representa, ¡y en el caso de los Bastos, esto significa la chispa de la inspiración! El As de Bastos es el momento en el que oyes a tu musa susurrándote al oído tan claro como el agua. Es el principio de un proyecto nuevo que hace fluir tu energía creativa. Es tu instinto innovador. Es una revelación. Pero ahora que tienes esa chispa, los Bastos te preguntan qué harás con ella.

Cuando sacas el As de Bastos en una lectura diaria es porque dentro de ti se están despertando fuerzas creativas. Quizás haya proyectos nuevos que estén llamando tu atención o se te ocurra un ángulo nuevo para un proyecto en curso. El As te invita a ir tras esas grandes ideas, a explorar las posibilidades que tu musa te presenta. Cuando se trata de procesos creativos, es común sentir que no avanzas o que algo te bloquea. Cuando las chispas creativas llegan a ti sin que las llames, como en este caso, lo mejor que puedes hacer es seguir ese instinto. ¿Quién sabe? Tal vez crees algo que toque muchas vidas.

### Afirmaciones

SOY una persona inspirada.

PUEDO dejar que mi imaginación vuele.

VOY A ir detrás de mis ideas.

### Reflexiones

#### ¿Qué oportunidades tengo en este momento?

El As de Bastos se trata de aprovechar el momento. ¿Qué caminos están abiertos y disponibles para ti ahora? Examina y considera cada aspecto de tu vida. Es tentador restringir la definición de «oportunidad» a cuestiones relacionadas con tu carrera profesional, pero lo más probable es que también tengas oportunidades en tu hogar y tu vida social, en tu desarrollo personal e incluso en tu espiritualidad. ¿Dónde hay un espacio para que hagas un cambio o pongas en práctica un plan en cualquiera de estas esferas? ¿Cuáles de las bases de tu mundo te ofrecen un punto de partida firme para lanzarte a algo nuevo?

#### ¿Qué hago cuando me inspiro?

La inspiración no les pertenece exclusivamente a los artistas. A mi parecer, la inspiración es solo esa vibración de entusiasmo cuando consideramos un proyecto o una empresa. Puedes inspirarte para ordenar tu espacio de trabajo, por ejemplo, o para visitar a una amistad que no ves hace años. Cuando sientes esa vibración de inspiración, ¿qué haces con ella? Conozco a alguien que solía dar un salto y literalmente correr de una punta de su casa a la otra cuando una idea la hacía sentir particularmente energizada. Yo siempre

siento la necesidad de tomar mi bolígrafo y escribir mis pensamientos antes de que una distracción externa los expulse de mi cabeza. Y a ti, ¿qué te despierta la inspiración?

## Si pudiera crear cualquier cosa, ¿qué sería?

Esta es tu oportunidad para darle rienda suelta a esa chispa creativa. No pienses qué es lo que se te da «bien» ni cuánto dinero podría costar. ¡Ni siquiera pienses en los límites de la realidad si prefieres no tenerlos en cuenta! ¿Qué te encantaría crear? ¿Un invento que resuelva un problema global? ¿Una escultura gloriosamente gigante que se vea desde el espacio? ¿Una serie de libros que pudiera percibir la lengua materna de quien los lee para traducirse automáticamente a ese idioma? ¡Piensa en las ideas más fantasiosas y descabelladas que se te ocurran! Quizás al principio parezcan castillos en el aire, pero considéralas por un momento. Tal vez activen tus engranajes y generen una idea más realista que puedas llevar a la práctica.

## ! Acciones

### Haz una lista de las cosas que te inspiran

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Cuando leo un libro realmente asombroso o veo una obra de teatro alucinante, apenas puedo contener mi inspiración desbordante. Incluso hay momentos de historias inspiradoras que todavía permanecen firmemente en mi mente, que puedo invocar cuando quiero y que siguen inspirando mi costado creativo. Esto es muy útil, porque puedo hacer fluir mi energía creativa cada vez que lo elija. ¿Qué dirías que tiene un poder inspirador duradero para ti? Haz una lista de artistas, autores, películas, producciones, lugares, canciones, oradores..., incluso personas de tu vida que te inspiran. Cuanto más larga, amplia y diversa sea la lista, mejor.

Una vez que tengas la lista, déjala en un sitio accesible y elige un lugar donde puedas recurrir a ella en cualquier momento. De ese modo, si sientes que no puedes salir de la rutina, ya tienes una lista de formas de reactivar a tu musa. Quizá necesites volver a ver esa película que te llega hasta el alma o leer un libro de poesía de un autor que te conmueva hasta lo más profundo. O a lo mejor necesites llamar a esa amiga que te recuerda tus sueños y metas. Sea lo que sea, lo tendrás todo organizado en esa lista, ¡y no te atascarás intentando pensar en maneras de desatascarte!

### Crea arte pésimo

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●○○

No puedo decirte la cantidad de veces que he escuchado a alguien (incluso a mí mismo) decir cosas como «ah, canto fatal» o «no sé dibujar en absoluto». Creo que todos estamos muy ansiosos por dominar cualquier destreza. Desde luego, ¡la mayoría de las personas no son Beyoncé o Miguel Ángel! Pero ¿quién dijo que debemos ser así de «buenos» en alguna actividad artística para disfrutarla? ¿Por qué sentimos la necesidad de imponernos un sistema de calificaciones cuando solo queremos divertirnos?

Así que en caso de que necesites escucharlo: en este ejercicio te libero de cualquier necesidad de hacer algo «bien». Elige algo artístico que te gustaría hacer —cantar, dibujar, escribir poesía—, ¡y hazlo! ¡Hazlo mal! ¡Canta sin ritmo! ¡Dibuja figuras de palo! ¡Escribe poemas excesivamente dramáticos y repletos de clichés! Hazlo solo para ti, porque se siente bien hacerlo. No porque quieras hacer la próxima Obra de Arte Importante. Esto es tuyo y solo tuyo. Solo haz algo. Ese es el único requerimiento.



## Dos de Bastos

Con el Dos de Bastos empezamos a darle vida a esa chispa de inspiración. Después de todo, Bastos no es solo el palo de la creatividad: es el palo de la acción y la motivación. ¡Las buenas ideas nacieron para implementarse! El Dos nos empuja a avanzar hacia la realización de nuestras nobles ambiciones. Y, además, nos empuja a incluir a otras personas en nuestro proceso. Ya sea que colaboremos con otra persona por completo o que le pidamos a un amigo cercano que escuche nuestras ideas, el Dos nos alienta a compartir esa idea que hemos tenido por nuestra cuenta.

Cuando sacas el Dos de Bastos en una lectura diaria te estás adentrando en esa fase emocionante y desconcertante del proceso creativo en el que las ideas abstractas se traducen en trabajo, desarrollo y creación. Piensa en qué herramientas necesitas para darle vida a esa idea y qué seres queridos podrían ayudarte a perfeccionar o mejorar esa idea en las primeras etapas. En cierto modo, puedes pensar en esta carta como El Mago de los Arcanos Mayores pero para el palo de Bastos. La idea ya está en marcha. ¡Ahora llegó el momento de arremangarte y poner manos a la obra!

### Afirmaciones

SOY una persona que se deja guiar por su visión.  
PUEDO compartir mis pasiones con los demás.  
VOY A colaborar para triunfar.

### Reflexiones

#### ¿Cuál es mi «norte verdadero», el ideal para el que estoy trabajando?

Piensa en los proyectos grandes en los que te estás arrojando en este momento y considera qué propósitos ves tú en esos emprendimientos. Cuando escribes tu libro, ¿qué mensaje o aprendizaje deseas comunicar a tus lectores? Cuando asistes a esa clase de danza, ¿qué esperas obtener? Incluso para los proyectos más mundanos, como tu trabajo diario, ¿qué deseas ganar de ellos? Quizá sea algo tan simple como cobrar un cheque para ocuparte de ti y tus seres queridos, o a lo mejor sea algo tan ambicioso como hacer que el mundo sea un lugar mejor. ¿Hacia dónde apunta la aguja de la brújula para ti?

#### ¿Qué necesito para hacer que mis ideas cobren vida?

Imagina que te sientas a crear un plan de acción. Si se te ha ocurrido una idea de un nuevo diseño para una falda asombrosa, ¿qué pasos debes dar para hacerla? Quizá tengas que ir a clases de costura, o tal vez necesites hacer un boceto del diseño hasta ajustarlo y perfeccionarlo. Sin ninguna duda, tendrás que ir a comprar la tela, el hilo y cualquier otro accesorio que quieras añadirle, y así

sucesivamente. Échale un vistazo a la idea que quieres desarrollar y arma un plan paso a paso de cómo podrías concretarla, y entra en tantos detalles específicos como prefieras.

## ¿Con qué persona de mi vida me gustaría colaborar?

¿Alguna vez has experimentado ese sentimiento increíble de generar ideas junto a una persona querida? Tu idea despierta una idea o una sugerencia en la otra persona y eso te da más ideas a ti, y así sucesivamente. Se produce una especie de magia muy especial cuando tus pistones creativos disparan al mismo tiempo que los de otra persona. En el mejor de los casos, es como si las piezas de un rompecabezas encajaran a la perfección. ¿Con quién has experimentado esto? O, de lo contrario, ¿quién crees que podría ofrecerte esa sensación?



### Sienta las bases creativas

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○○

Si ya has trabajado con las preguntas que he propuesto antes, esta actividad será mucho más fácil. Identifica uno de los primeros pasos que debes completar para hacer de tu idea una realidad. ¿Necesitas tomar alguna clase? ¿Investigar lo que debes hacer? ¿Adquirir suministros? Todas estas son acciones que es muy fácil posponer indefinidamente, y luego terminas con una idea (o muchas ideas) que languidece en los rincones de tu mente durante años (yo he sido culpable de esto varias veces, así que hablo desde la experiencia). Una vez más, puedes imaginar que el Dos de Bastos es como El Mago de este palo. El Mago tiene que ver con reunir las herramientas y los recursos que necesitas para progresar. Quizá podrías incluso leer algunas de las preguntas para reflexionar y las actividades sugeridas en la sección del Mago.

Y no vayas a confundir esto con una misión pasiva de recolección de datos. Una vez que hayas identificado los pasos que necesitas realizar para sentar las bases de tu proyecto, ¡ponte en marcha! Apúntate a esa clase. Crea una carpeta en tus marcadores y empieza a recopilar para tu investigación. Pasa por tu tienda de manualidades de confianza y compra lo que necesites. Tacha estas tareas rutinarias de tu lista de pendientes para conseguir espacio en tu cerebro para el evento principal: la creación.

### Haz una tormenta de ideas con un ser querido

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○○

Cuando estoy desbordado de ideas creativas me encanta llamar a mi hermano para discutir las. Él también es escritor, pero nuestro foco y nuestros talentos se complementan: él es un experto consumado de la trama y la construcción de mundos, mientras que yo adoro a los personajes y el lenguaje. Esto lo convierte en la persona ideal para poner a prueba mis ideas: cuando estoy flotando en una idea abstracta, él sabe qué preguntas hacer para que yo aclare y ajuste mis pensamientos. ¿Quién cumple ese papel para ti? Cuando tienes una idea estupenda, ¿con quién tienes más ansias de compartirla? Cuando la compartes y recibes sus comentarios, ¿eso te ayuda a seguir desarrollando la idea?

Si tienes a una persona así en mente, queda con ella para juntaros y hablar. De ser posible, antes de empezar tómate unos momentos para anotar algunas preguntas específicas, y asegúrate también de tomar nota mientras habláis. Cuando te encuentras en medio de una conversación realmente inspiradora, quizá creas que recordarás todos los detalles relevantes. Sin ninguna duda, yo he olvidado algunas joyas por haber dado por hecho que no las olvidaría. Aprende de mis errores. Lleva contigo un cuaderno o, qué más da, graba la conversación entera si te resulta más fácil. Tal vez te sorprenda lo motivadoras que pueden ser estas conversaciones. Por más que no termines resolviendo un desafío particular o desarrollando un aspecto específico de tu idea, hablarlo con alguien puede hacer que tu motor creativo funcione de manera que no esperabas.



## Tres de Bastos

El Tres de Bastos es un punto intermedio, una colina desde la que puedes ver hacia delante y hacia atrás. Desde allí ves lo lejos que has llegado desde tu lugar de partida y también ves con claridad el destino hacia el que estás avanzando. Si bien los Bastos son el palo de la acción y el movimiento, esta carta es un respiro, una oportunidad para detenerte y considerar el progreso que has hecho y lo que todavía falta por hacer.

La aparición del Tres de Bastos en tu lectura diaria indica que es momento de evaluar tu situación. Siente orgullo por todo el trabajo que has hecho y prepárate para el trabajo que vendrá. ¿Hay algún cambio que debas hacer para mantener el curso actual? ¿Sientes la energía del fuego y el propósito creativo que vibra en tu corazón? Sintoniza con esa vibración y deja que te lleve hacia delante.

### Afirmaciones

SOY una persona que avanza.

PUEDO ver el progreso que estoy haciendo.

VOY A mantener la mirada sobre el premio.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo expandir mi visión del mundo?

Con tantas cosas ocurriendo a la vez solemos mantener nuestra visión del mundo bastante limitada. Si no lo hiciéramos, sentiríamos un agobio y un exceso de estímulos constantes, pero cuando te encuentras en medio de un proceso creativo, es importante abrir tu mente de vez en cuando. Eso evita que tu trabajo se estanque y quede obsoleto. ¿Cómo puedes ampliar tus conocimientos del mundo? ¿Qué podría abrirte la mente? Si necesitas un par de actividades que acompañen esta pregunta, visita la sección Acciones de «Rompe tu rutina de consumo mediático» en el apartado de El Loco o cualquiera de las preguntas para reflexionar de La Justicia.

#### ¿Me encuentro en una encrucijada?

El Tres de Bastos puede anunciar una encrucijada, una decisión a tomar que puede tener un impacto significativo en tu vida y trabajo. ¿Eso suena a algo que esté sucediendo en tu vida en este momento? De ser así, detalla la decisión y los posibles resultados. ¿Qué influencia ha tenido tu viaje hasta el momento en las opiniones que tienes sobre la decisión? ¿Qué opción crees que será la mejor para tu proyecto a medida que siga evolucionando? ¿Existe alguna decisión que podría detenerte?

#### ¿Qué progreso me gustaría hacer?

Cuando consideras las metas en las que has estado trabajando en estos últimos tiempos, ¿cómo te gustaría progresar en el futuro cercano? ¿Qué te haría creer que has logrado mucho? ¿Sientes que ya has dado pasos para alcanzar esta meta? ¿Qué queda por hacer? ¿En qué ventana de tiempo te gustaría llegar a esta meta? ¿Sientes que puedes lograrlo, teniendo en cuenta todo lo que está sucediendo en tu vida? ¿Qué podrías hacer para hacerte responsable de este progreso?

## ! Acciones

### Escribe una meta retroactiva

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Por lo general, la fijación de metas nos pide que miremos hacia el futuro e imaginemos qué nos gustaría hacer para moldear ese futuro, pero todo el mundo se encuentra en un constante estado de alcance de metas, tanto grandes como pequeñas; incorporamos los triunfos a nuestro presente y determinamos cómo avanzar hacia delante. Sin embargo, esta vez abordaremos nuestras metas desde otra perspectiva: ¿qué has logrado en estos últimos tiempos?

Piensa en un logro, grande o pequeño, y tómate un momento para considerar de qué manera ha cambiado tu realidad. ¿Qué efectos (positivos, negativos y neutrales) ha tenido este triunfo en tu presente? Si hace poco has recibido un deseado ascenso, ¿cómo ha cambiado eso tus responsabilidades y niveles de estrés en el trabajo? Si has tenido una conversación difícil pero necesaria con un ser querido, ¿cómo ha evolucionado la atmósfera en casa?

Ahora considera de qué manera te gustaría continuar, incorporando los efectos de estos logros a tu vida diaria. ¿Qué acciones, pasos o (¿me atrevo a decirlo?) metas nuevas emergen como resultado? Volviendo a los ejemplos mencionados, ¿qué podrías hacer para asentarte en tus nuevas tareas laborales con mayor comodidad? ¿Cómo podrías generar un nuevo hábito basándote en cualquier cambio de comportamiento que haya surgido de la conversación con tu ser querido? En otras palabras, si miras hacia atrás a los desafíos que ya has conquistado, ¿cómo puedes crear una estrategia y planear para el futuro?

### ¡Fracasé!

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

¿Cuándo fue la última vez que admitiste abiertamente un fracaso? Este es un ejercicio que mi padre (un narrador y comediante de improvisación consumado) solía hacer con ejecutivos corporativos y gente de negocios (no es algo que haya inventado él; se trata de uno de esos juegos de teatro que adoptó después de años de trabajar con otros maestros de la improvisación y no tengo ni idea de quién lo aprendió). Creo que es más efectivo si lo haces con otra persona, pero, de ser necesario, hazlo frente a un espejo y usa a tu reflejo como compañero.

Piensa en algo que no haya salido de acuerdo a tus planes en estos últimos tiempos. Una responsabilidad para la que no estuviste a la altura, una tarea que no ejecutaste muy bien, una discusión en la que te metiste de manera innecesaria. Sonríe bien grande, mira a la otra persona (o a tu reflejo) a los ojos y anuncia en voz alta: «¡Fracasé en...!». Y completa el espacio en blanco con tu fracaso específico. La clave está en hacerte cargo del fracaso de esta manera medio ridícula y desenfadada. Es mucho más difícil sentir vergüenza por algo cuando lo estás anunciando de manera tan pomposa. Y, después de todo, ¿por qué no deberíamos sentir orgullo de nuestros fracasos? Ellos nos enseñan y nos alientan a hacer mejor las cosas la próxima vez. Así que es momento de hacer el ridículo y sentir orgullo. ¡Todos fracasamos! ¡Y es fabuloso!



## Cuatro de Bastos

¡El Cuatro de Bastos es una celebración! Anuncia que es momento de soltar tu trabajo y disfrutar del progreso que has hecho y la compañía que tienes. En barajas e interpretaciones muy tradicionales esta carta puede apuntar a eventos alegres de la vida, como bodas y nacimientos. Yo no la tomo necesariamente de manera tan literal. Ya sea que estés reservando un momento de tu mañana para honrar el día que te espera o planeando una fiesta magnífica, no hay ninguna duda de que este es un momento para la alegría y el orgullo.

Cuando saques el Cuatro de Bastos en una lectura diaria, tómate el tiempo para honrar y celebrar la posición en la que te encuentras. No esperes a que haya una Ocasión con O mayúscula para festejar con tus seres queridos. Tampoco es necesario planear algo con seis meses de anticipación para que cuente como una celebración, y no deberías tener miedo de celebrar quién eres, ¡por más que no sientas que hayas logrado algo notable en los últimos tiempos! Eres una estupenda obra de arte en progreso, y el Cuatro de Bastos proclama tus triunfos a los cuatro vientos. Con una explosión de confeti, y quizás algunas serpentinas.

### Afirmaciones

SOY una persona exitosa.

PUEDO celebrar los buenos tiempos.

VOY A tomarme el tiempo para regocijarme.

### Reflexiones

#### ¿Cómo se ve una celebración para mí?

Cuando decides que es hora de celebrar algo grande o pequeño, ¿qué haces? ¿Planeas una cena elaborada para tu familia y tu grupo de amistades? ¿Derrochas dinero en una comida a domicilio y la disfrutas en el sillón mientras miras tu película favorita? ¿Qué te resulta más festivo: champán o helado con sabor a *cookies* de pepitas de chocolate? ¿Tus celebraciones tienen que involucrar a alguno de tus seres queridos para que sientas que está completa o prefieres festejarlo a solas? ¿Cómo se vería la celebración más perfecta que te puedas imaginar?

#### ¿Quién me ayuda a celebrar mis logros?

¿Tienes alguna amistad que sea como tu consejero personal y a quien no puedas esperar para llamar cuando recibes una buena noticia? ¿Hay alguien en tu oficina que prepare las mejores fiestas y sorpresas? ¿Tienes algún familiar que siempre señale tus logros, incluso cuando tú no los ves? ¿Cómo encajan estas personas en tus celebraciones personales? ¿Sueles invitarlas a participar? Si no lo

haces, ¿cuándo podrías invitarlas a que festejen contigo? O quizá sea momento de que *tú* celebres con *ellas* por todo lo que traen a tu vida.

## ¿Qué celebración tradicional he experimentado?

Algunas celebraciones son una especie de hito cultural. Cumpleaños y *bat mitzvah*, Navidades y *Kwanzaas*. Elige una de esas ocasiones y descríbela en detalle, ya sea creando una nueva página en tu diario o visualizándola en tu cabeza. ¿Cuáles eran sus componentes tradicionales, y no solo las tradiciones sociales, sino las que tus seres queridos ponían en práctica? (Un ejemplo simple: en mi familia siempre nos regalábamos pijamas en Nochebuena). ¿Esas tradiciones siguen siendo importantes para ti? ¿Qué significan? ¿Cómo han moldeado el concepto que tienes de lo que es una celebración? Si ya no participas de estos ritos, ¿en qué aspecto de los eventos que celebras hoy en día ves su influencia? ¿Hay algún elemento de esas celebraciones que te gustaría reincorporar a tu vida?



## Mira fotos de los buenos tiempos

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○○

Es más probable que alguien saque una cámara durante una celebración o un encuentro que en cualquier otro momento de la vida diaria. Yo suelo olvidar sacar fotos en el día a día, pero aun así tengo muchísimas fotos de las Navidades que pasamos en familia, fiestas de cumpleaños y, desde luego, mi boda. A veces me siento a mirar esas fotos solo para experimentar el placer de revivir esos momentos. Me gustan particularmente las fotos en las que estoy abrazando a un ser querido; cuando vuelvo a ver una de esas fotos casi puedo sentir el recuerdo cinético de cómo se sentían los brazos que me rodeaban.

Con herramientas modernas como los teléfonos móviles e Instagram, revisar el metafórico «baúl de los recuerdos» es mucho más rápido y fácil. Con tan solo hacer un clic o deslizar el dedo por una pantalla puedes acceder de inmediato a una colección de fotos de años pasados. ¿Y no es ese recorrido por tu propio museo de recuerdos significativos en sí mismo una pequeña celebración? Tómate el tiempo y disfruta del proceso de apreciar cada imagen. Alégrate por la persona que fuiste y las emociones que emergen con cada recuerdo. También deja un lugar para cualquier sentimiento que sea más pesado que los demás, como la angustia de ver a un ser querido que ya no está capturado para siempre en una imagen. Si tienes algo de tiempo extra, organiza estas fotos en un álbum en tu teléfono o crea un tablero virtual que puedas visitar la próxima vez.

## Planea una celebración

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○○

Algunas celebraciones son parte de nuestro calendario: reuniones por alguna festividad, la boda de algún ser querido..., esa clase de cosas. Pero es más inusual que organicemos una celebración «solo porque sí». ¿Por qué no planeas una salida a cenar para conmemorar un logro en el trabajo, o haces un pícnic con tus amistades para honrar los años de compañía? ¡No es necesario que un evento sea enorme para planear una celebración! Y tampoco tiene por qué ser una recepción con una lista de doscientos invitados para que sea válida y significativa. Un viaje en familia a vuestro restaurante favorito puede ser igual de festivo.

Otra manera de abordar este ejercicio es inventar una festividad personal: el aniversario de cuando conociste a una amistad cercana, un hito en tu viaje de autosuperación o recuperación, el cumpleaños de un ser querido cuyo recuerdo quieres honrar... Ponlo en tu calendario y haz la promesa de celebrar esa festividad todos los años. Lo bello de esto es que no existen tradiciones preconcebidas, como ocurre con las festividades «comunes». Esta celebración es toda tuya: ¡tú eliges el tono, las tradiciones y las reglas!



## Cinco de Bastos

Con cualquier clase de colaboración es inevitable que haya algún tipo de fricción. Cada uno de nosotros trae sus propias experiencias y opiniones a la mesa, y esa es la belleza de trabajar en conjunto para crear algo..., pero también ocasiona algunos desacuerdos de vez en cuando. De esto trata el Cinco de Bastos. Es el lado difícil del trabajo con otros, el lado que requiere negociaciones y compromisos.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria es posible que te encuentres en un período de tensión con alguien cercano. Puede que los egos estén chocando entre ellos, que las opiniones difieran y que incluso parezca imposible encontrar un camino hacia delante con la persona en cuestión. Tal vez sea incluso peor y sientas todo esto con respecto a ti: ¡a veces tenemos demasiadas ideas o discutimos tan furiosamente con diferentes partes de nosotros que terminamos por atascarnos! Esta carta nos recuerda que, a veces, la colaboración requiere que soltemos las riendas. Debemos demostrar que tenemos la voluntad de sacrificar nuestras ideas y soltar el control absoluto sobre un proyecto. Incluso cuando eres el único participante deberás dejar escapar algunas ideas si quieres llegar a un producto final perfecto. Todo eso es parte del proceso..., pero eso no significa que sea fácil.

### Afirmaciones

SOY una persona dispuesta a ceder.

PUEDO manejar los conflictos.

VOY A encontrar el término medio en un grupo.

### Reflexiones

#### ¿Cómo podrían mis expectativas obstaculizar la colaboración?

Esta pregunta te pide que sondees de verdad las profundidades de tu lado más difícil. Ya sea que en este momento te encuentres en un proyecto colaborativo o no, considera qué rasgos y particularidades tuyas podrían jugarte en contra. ¿Te cuesta alejarte de una confrontación? ¿Te apegas demasiado a tus propias ideas? ¿Dudas sobre si compartir tus opiniones con un grupo? Responde con toda la honestidad de la que seas capaz. Conocer tus posibles desventajas como socio creativo te ayudará a notarlas y hacer algo al respecto cuando aparezcan.

#### ¿Cuál es mi relación con los compromisos?

He escuchado decir que un buen compromiso deja a todas las partes insatisfechas. No estoy del todo de acuerdo, pero es cierto que, por momentos, llegar a un compromiso puede ser frustrante y decepcionante. Requiere que todas las partes controlen el ego y cedan el control soberano sobre el proyecto o la cuestión. ¿Cómo manejas los compromisos? ¿Tienes una naturaleza diplomática o tiendes a

mantenerte firme en tus opiniones tanto como te sea posible? En una situación de colaboración, ¿sueles ceder puntos e ideas con frecuencia o luchas por tus ideas hasta el final? ¿Hay algo que te gustaría modificar en tu relación con los compromisos? ¿Cómo podrías hacerlo?

### ¿Tiendo a tener una mayor predisposición a liderar o a seguir a alguien más?

Esta pregunta no es muy diferente a la anterior sobre los compromisos, y también es algo que mencionamos en las reflexiones de El Emperador. Pero un elemento importante de los compromisos es saber cuándo liderar la carga y cuándo ir detrás de la manada. Todo el mundo tiende a inclinarse más por una u otra actitud, pero cuando trabajas en equipo debes poder ocupar ambas posiciones, dependiendo del momento. ¿En qué parte del espectro te sueles encontrar? ¿Cómo se vería si ocuparas el rol opuesto? Si te incomoda, ¿puedes identificar por qué?



### Examina tus relaciones colaborativas

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

En esta sección he hablado mucho sobre proyectos y trabajo creativo, pero incluso si tu trabajo es muy solitario y no te apasione, sí tienes relaciones colaborativas. Tu hogar es una colaboración constante con familiares o compañeros de piso. Si te encuentras en cualquier clase de relación estable, eso es una colaboración. Entonces, ¿cómo te resultan esas colaboraciones (o cualquier otra)? Ahonda de verdad en una o dos de tus colaboraciones más formativas e identifica qué te funciona y qué te resulta difícil. En el caso de mi pareja y yo, por ejemplo, hacemos un buen equipo porque somos dos personas muy consideradas y afectuosas que hacemos todo lo posible por cuidar de las necesidades de la otra. Un desafío que hemos identificado hace poco es que tenemos diferentes maneras de expresar y desactivar nuestra frustración. Mi pareja tiende a desahogarse y enfadarse, mientras que yo suelo desconectar y procesar mis sentimientos por dentro. Esta información ha sido muy valiosa porque nos ayuda a entendernos, a abordar cualquier conflicto que surja y a colaborar mejor como pareja. ¿Puedes identificar alguna similitud o diferencia que afecte tus relaciones colaborativas? ¿Cómo usarías ese conocimiento para mejorar esas relaciones?

### Escríbele a alguien a quien le guardes algún tipo de rencor

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Todo el mundo ha recibido este consejo al menos una vez en la vida, ¿verdad? Si no tuviste un final positivo en una relación con una expareja, un entorno de trabajo tóxico o un familiar distanciado, deberías escribir una carta que jamás enviarás y descargar todas esas emociones que tienes guardadas. Yo evité esta técnica durante años; por algún motivo, me parecía demasiado trillada y dramática. Finalmente, mi psicoterapeuta me convenció de que la probara y me asombró ver lo mucho que me liberó. Tener la posibilidad de darle una voz a todo el dolor con el que había estado cargando desde hacía años fue muy poderoso. No fue exactamente un final; fue más bien cómo validar los sentimientos que venía aplastando hacía tanto tiempo. Un reconocimiento de que eran reales.

Así que incluso si sientes que este ejercicio es incómodo o innecesario, te aliento a que lo pruebes. Elige a alguien que todavía despierte dolor o ira en ti y permítete escribir todo lo que te gustaría decirle sobre la manera en la que te afectó. No te preocupes por escribir «bien» o por que el tono sea demasiado severo o cruel. Lo que importa es que lo que escribas sea honesto y que digas lo que necesitas decir. Libera todos esos sentimientos sobre una hoja de papel con completa libertad y franqueza.



## Seis de Bastos

Si el Cuatro de Bastos representa la celebración, el Seis de Bastos es el éxito. Son las trompetas triunfales que se oyen cuando cruzas la línea de llegada de una maratón. Has alcanzado exitosamente una meta. Esta carta es casi El Carro de este palo. Has logrado algo, ya sea un proyecto enorme en el trabajo o una reorganización del armario de casa. ¡Te mereces unas felicitaciones!

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria, es posible que te encuentres en un período de logros y triunfos. ¡Que no te avergüence asimilar el éxito! Has trabajado mucho para llegar aquí. Disfruta de los resultados de tu trabajo. No necesitas la Celebración Oficial del Cuatro de Bastos para reconocer el hito que has logrado. Quizás el Cuatro traiga consigo una fanfarria y confeti, pero el Seis es ese resplandor silencioso del orgullo que arde en tu pecho. Es el saber que has triunfado. Siente ese orgullo, ¡te lo has ganado!

### Afirmaciones

SOY una persona orgullosa de sí misma.

PUEDO celebrar mis logros.

VOY A felicitarme.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo reconocer más mis triunfos?

¿Cómo sería si tuvieras más conciencia de tus triunfos en el día a día? Si te resulta incómodo imaginarlo, ¿puedes identificar por qué? ¿Sería igual de incómodo reconocer los triunfos de un amigo de esa manera? Si la respuesta es no, ¿por qué sientes algo distinto cuando se trata de ti? ¿Qué podrías hacer para que te sea más comfortable notar tus propios logros, ya sean grandes o pequeños? ¿Cómo podrías recordarte que debes notar esos logros en un principio? Después de todo, es muy fácil pasar por alto nuestros propios éxitos (si no se te ocurre ninguna idea puedes probar con el ejercicio de «Comienza un diario de orgullo» de El Carro).

#### ¿Cuál es la diferencia entre la seguridad y la soberbia?

He escuchado a más de una persona con baja autoestima decir cosas como «tengo que ser severo conmigo mismo para no volverme arrogante», pero no tengo ninguna duda de que conoces a muchas personas que transmiten seguridad sin parecer engreídas o presumidas. ¿Cómo describirías la seguridad en contraste con la arrogancia? ¿Es posible confiar en uno mismo sin fanfarronear? Piensa en alguien que conozcas que parezca irradiar arrogancia y compara a esa persona con otra que parezca silenciosamente segura de sí misma. ¿Qué tienen en común y en qué se diferencian?

## ¿Cuál es un logro específico al que estoy apuntando?

Piensa en una de las metas principales para la que estás trabajando en este momento. Algo que, una vez alcanzado, te vaya a generar una sensación de realización y orgullo. ¿Cómo sabrás específicamente que has alcanzado esa meta? ¿Es algo que podrás tachar en tu lista de tareas por hacer? ¿O es algo más sutil e interno? Sea como fuere, ¿cómo se sentirá cuando llegues allí? Cuando alcances tu meta (y no es una cuestión de si lo harás o no, sino de *cuándo*), ¿qué harás para felicitarte?

## ! Acciones

### Crea un recordatorio de tus éxitos

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Creo que parte del motivo por el que no tardamos en olvidar nuestros logros es que son parte de nuestro pasado, mientras que las metas que todavía no hemos conquistado se encuentran siempre por delante. Es fácil hacer a un lado el pasado en nuestra mente cuando estamos mirando hacia el futuro. Así que aquí tienes una manera relativamente simple de recordar lo que has hecho. Elige algo que represente uno de tus logros; quizá sea un trofeo, un artículo del periódico, un diploma... Si es necesario, puedes incluso sentarte y hacer una lista rápida de logros que has hecho y que te enorgullecen. Luego, busca un lugar donde poner ese recordatorio: un lugar de mucha visibilidad donde lo veas con frecuencia, como la puerta del refrigerador o cerca de tu escritorio. Es como cuando tienes una foto de tu familia en tu lugar de trabajo, solo que aquí tienes un recordatorio de tu mejor versión en casa.

Un último consejo para este ejercicio: quizá necesites cambiar el lugar en el que guardas tu recordatorio de vez en cuando. Una vez que te acostumbras a ver algo en tu entorno, pasa a ser «parte del fondo» y es fácil pasarlo por alto inconscientemente. Cuando esto ocurra, intenta mover el recordatorio a otra ubicación para mantenerlo fresco, llamativo y presente en tu mente.

### Recompénsate

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

No necesitas un logro enorme que te cambie la vida por completo para merecer un premio de vez en cuando, y tampoco necesitas cientos de dólares (o cualquier cantidad de dólares, para el caso) para darte una alegría. A menudo tenemos la tentación de pensar que darnos un gusto siempre implica gastar un dineral, y si puedes comprarte un regalo costoso o ir a un restaurante elegante, ¡adelante! Pero un gusto puede ser algo tan simple como reservarte una hora por la tarde para leer un libro en la bañera o salir a caminar con un ser querido.

La parte más difícil de este ejercicio es sentir que mereces ese premio en primera instancia. A menudo creemos que debemos *ganarnos* estos momentos de autocuidado, pero si tenemos esa mentalidad, es muy fácil seguir moviendo la meta de qué necesitamos hacer para merecerlos. Date un respiro y hazte un regalo, grande o pequeño, extravagante o simple. Estoy aquí para decirte que te lo mereces, sea lo que sea.



## Siete de Bastos

El Siete de Bastos nos llama a mantenernos firmes y confiar en nosotros. Cuando ardes con tanto resplandor, es probable que las personas que te rodean reclamen parte de tu llama para sí mismas. O, por el contrario, tal vez haya personas que duden por completo de tu llama y quieran hacer que tú también dudes de ella. El Siete de Bastos es una declaración audaz. Dice: «Estoy aquí y sé quién soy». Punto final. No importa lo que digan los demás.

Cuando sacas el Siete de Bastos en una lectura diaria puede que tu seguridad se ponga a prueba. Las personas que te rodean quizá no te apoyen o no crean en lo que estás haciendo. Esta carta te susurra: «Sujétate con fuerza». Tu magia no existe para ser reprimida por el bien de un escéptico cualquiera. El mundo necesita de tu magia. Haz que siga fluyendo. Cree en ella y en ti.

### Afirmaciones

SOY una persona firme.

PUEDO defender mis creencias.

VOY A resistirme a las presiones para que ceda.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo confiar en mí con mayor facilidad?

Si tienes una tendencia crónica a sobreanalizar todo, confiar en ti puede ser un desafío enorme. Incluso cuando tenemos intuiciones o corazonadas fuertes, las examinamos muy de cerca y dudamos de lo que somos capaces de hacer. ¿Qué podría ayudarte a silenciar esa voz dubitativa? ¿Qué necesitas para confiar más en ti? ¿Hay algún paso en particular que puedas dar para combatir a tu crítico interior? ¿En qué momentos demostraron tener razón tus corazonadas? ¿Cuándo has seguido tus instintos, para bien o para mal?

#### ¿De qué manera me afecta la competencia?

Algunas personas prosperan en situaciones competitivas y usan la competencia como un potente motivador. Yo soy todo lo contrario: la competencia me genera ansiedad. Prefiero quedar en el último puesto en una competición si eso mantiene mi paz mental intacta. ¿En qué parte del espectro te encuentras tú? ¿La competencia te impulsa o te repulsa? ¿Las circunstancias competitivas conducen a tus mejores resultados o la ansiedad te consume por completo cada vez que la competición es parte de la ecuación? Si no te suele gustar la competición, ¿qué te podría ayudar a sentirte más a gusto en situaciones que la involucren? Si así te gusta, ¿cómo puedes asegurarte de ser un buen participante?

#### ¿Qué consejo necesito desaprender?

Cuando alguien a quien quieres, en quien confías o a quien admiras te da un consejo, es difícil ignorarlo, por más que no sea estupendo. Tuve un jefe que insistía en que decirle a un cliente «no lo sé» era prácticamente lo peor que podía hacer. Me dijo que debía inventar algo en lugar de admitir que había algo que no sabía. Yo lo admiraba, así que me tomé su consejo muy en serio. Me ha llevado años eliminar eso de mi sistema y dejar de inventar cuando lo único que necesitaba hacer era decir: «Es una buena pregunta. En este momento no sabría responderle. Déjeme que averigüe». ¿Qué hay de ti? ¿Tienes alguna falsa sabiduría que hayas recibido de alguien cercano? ¿Cómo fue el proceso de desaprender? ¿Qué ganaste con la experiencia? Si todavía estás desaprendiéndola, ¿qué pasos podrías dar para continuar ese proceso?

## ! Acciones

### Respalda tus creencias

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

¿Alguna vez te has lanzado a un debate sobre un asunto sobre el que tienes opiniones muy fuertes y te has dado cuenta de que en realidad no tienes muchas municiones para el debate más que decir: «¡Pero yo creo que debería ser así!»? Desde luego, esto no quiere decir que con seguridad ganarás todos los debates si tienes opiniones mejor informadas, pero tomarte el tiempo para investigar el tema hará que tengas más conciencia sobre tus creencias y que entiendas mejor sus complejidades. Elige un tema sobre el que tengas una opinión formada (pero sobre el cual no sepas demasiado) y siéntate a investigar. Vivimos en una era en la que tenemos una constante abundancia de información al alcance de la mano. Puedes encontrar cualquier clase de fuente con mucha facilidad, desde análisis académicos sobre el tema hasta textos de opinión personal escritos por autores que se encuentran a ambos lados del asunto. Te aliento a que busques materiales escritos por personas cuyas opiniones son diferentes a las tuyas. Por más desafiante que sea leerlos, te dará la oportunidad de aprender y crecer todavía más. Si tienes una reacción negativa intensa, ¿puedes identificar de dónde proviene y por qué? Incluso esto hará que tu opinión sea más compleja y profunda. Eso sí, sé consciente de tu reacción emocional a este contenido. Si no tienes cuidado, puedes entrar en un espiral autodetonante de lectura obsesiva de ese tipo de sucesos que hará que te enfades o te alteres cada vez más y más. Si crees que esto es algo que podría pasarte, considera fijar un límite de tiempo. No aprenderás mucho sobre nada si pasas horas despotricando contra un único artículo.

### Escribe un manifiesto

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Un manifiesto es, en esencia, un lugar en el que puedes decir quién eres y cuáles son tus convicciones. Es casi como escribir una biografía para tus creencias y valores profundos. Si le tuvieras que explicar a alguien cuáles son tus principios, qué valoras, para qué trabajas y qué deseas, ¿qué dirías? ¿Qué sientes que sea una verdad absoluta para ti? ¿Qué valoras y tienes en gran estima? ¿El amor? ¿El valor? ¿La creatividad? ¿La libertad? No hay una manera incorrecta de escribir un manifiesto, a menos que estés repitiendo las creencias de otra persona como un loro en lugar de exponer las tuyas.

Este es un espacio estupendo para practicar un poco de escritura realmente libre. Dispón una página en blanco y escribe en la parte superior algo que te dé pie a lo que quieras decir, como «yo creo en...» o «vivo mi vida en busca de...», y luego empieza a completar la página con tus ideas. No te preocupes por cometer errores ortográficos o gramaticales; ni siquiera te preocupes demasiado por el contenido. Siempre puedes volver atrás y editar o modificar algo. Por ahora, concéntrate en verter tu corazón sobre la página. Ya sea que termines con una lista de viñetas o una encantadora y poética serie de versos, con seguridad terminarás con algo honesto y franco..., y quizá con algo que te enseñe un poco más sobre ti.



## Ocho de Bastos

En el As de Bastos disfrutamos ese momento de revelación en el que una idea empieza a tomar forma. Con el Ocho, todo empieza a encajar a medida que aceleramos hacia la línea de llegada. Esto es lo que ocurre cuando los astros se alinean, cuando la velocidad a la que trabajamos apenas puede seguirle el ritmo a la velocidad de nuestra mente. Es ese sentimiento en medio del pecho que te dice lo cerca que te encuentras... y lo que es más importante, lo capaz que eres de alcanzar la meta. Mi padre hacía teatro de improvisación y siempre hablaba de esos momentos en los que te encuentras en el escenario y estás tan conectado con el público y los otros actores que el tiempo parece detenerse. Ese es el Ocho de Bastos: inspiración, sinergia y acción, todo a la vez.

Cuando sacas esta carta en tu lectura diaria préstale mucha atención a ese impulso en tu mente y tu corazón. ¿Hay algún proyecto o idea que no te puedas quitar de la cabeza? Cuando te sientas a trabajar en algo, ¿parece que tus pulsaciones cambian? Si le prestas atención y le haces caso a ese impulso, quizá te sorprenda lo rápido y lo mucho que progresarás. El Ocho te está guiando hacia un período de acción prolífica y productiva. Permítete seguirlo y no te arrepentirás.

### Afirmaciones

SOY una persona motivada.

PUEDO llegar hasta el final.

VOY A actuar con rapidez y propósito.

### Reflexiones

#### ¿En qué aspecto de mi vida estoy progresando más?

Cada faceta de tu vida diaria atraviesa altibajos de manera natural. Cuando te estás esforzando un poco más en tu carrera es posible que tus amistades pasen a un segundo plano durante un período. Cuando esté floreciendo un nuevo romance, quizás hagas un poco a un lado el mantenimiento de tu hogar. ¿Qué aspecto de tu vida está pasando por un momento de mayor crecimiento o progreso? ¿A qué le dedicas la mayor parte de tu atención y tiempo, no porque debas hacerlo, sino porque quieres? O si es porque debes hacerlo, ¿ves de qué manera todo ese esfuerzo y esa dedicación habrán valido la pena en el futuro? Si la respuesta es negativa, ¿cómo podrías redirigir tus energías?

#### ¿Cómo puedo mantener mi ímpetu?

Al principio de un proyecto es fácil dedicar atención y esfuerzo extra al trabajo. ¡Es algo nuevo, interesante y emocionante! Pero a medida que la novedad desaparece, ese ímpetu también empieza a flaquear. ¿Cómo podrías hacer para conservar parte de ese

entusiasmo inicial y usarlo para que el trabajo no decaiga? En mi caso, esto a menudo implica usar algo de esa explosión de energía creativa del principio para trazar un plan completo o un borrador para el proyecto. De esa manera, cuando pierdo parte de mi entusiasmo más adelante, sigo teniendo un plano para no desviarme del camino. ¿Qué métodos se te ocurren que puedan ayudarte a seguir tu rumbo con el proyecto de principio a fin? Si tu ímpetu se detiene un poco, ¿qué podría reconectarte con esa chispa inicial de pasión e inspiración?

### ¿Cómo se ve y se oye el ritmo de mi vida?

Cuando entro en ritmo con mi creatividad siento como si estuviera en sintonía con mis propios latidos, aunque esto no ocurre solo con la creatividad: piensa en algún momento en el que hayas logrado completar varias tareas en tu casa sin tener noción del paso del tiempo. Eso es ritmo, ¡y tienes el tuyo propio! Ve a lo abstracto por un momento y describe qué forma adopta ese ritmo para ti. ¿Es solo percusión o incluye también una melodía? ¿Qué instrumentos o voces conforman su sonido? ¿Es de algún color? ¿Tiene alguna temperatura? ¿Existe alguna parte de tu cuerpo en la que sientas su presencia? Si fuera un ser vivo, ¿cómo se vería?



### Tamborilea

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Creo de verdad que, en cierta medida, todos somos criaturas rítmicas. Damos golpecitos con los dedos de la mano o del pie cuando sentimos nervios o estamos anticipando algo; o caminamos a nuestro propio ritmo y movemos los brazos al mismo compás. No es necesario que tengas un sentido del ritmo demasiado notorio para tener uno propio que sea específico para ti y tus latidos. Si tienes inclinaciones musicales, puedes poner tu música alegre favorita para acompañar tu tamborileo, pero este ejercicio funciona igual de bien si no tienes nada de fondo. Lo único que necesitas es una superficie dura en la que puedas empezar a golpetear un ritmo. Si lo prefieres, puedes usar algún utensilio (convertir lápices o bolígrafos en baquetas, por ejemplo), pero a mí me gusta más usar las manos. Por algún motivo, siento que tiene más poder, como si yo mismo fuera quien conduce esta corriente musical invisible. Que el ritmo que salga de ti marque el compás mientras tú te dejas llevar por la satisfacción cinética de ese tamborileo. No pienses demasiado en lo tonto que te parece esto o en qué te parece que el ritmo no suena del todo bien. Solo sigue haciéndolo, y si la métrica o el tempo cambian, déjalos cambiar. Si permanecen fijos y constantes, déjalos así. Es como sintonizar con los latidos de tu mente... ¿Y no es eso el Ocho de Bastos, que marcha al ritmo de su propio tambor creativo?

### Crea una lista de reproducción fabulosa

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●●○

¿Existe algo mejor que escuchar la lista de reproducción ideal para cualquier actividad que te espere? Ya sea que se trate de una lista de reproducción alegre que te impulse en tu ejercicio matutino de todos los días o una mezcla instrumental suave para acompañar tus sesiones de estudio, casi todas las actividades tienen una música que sería ideal para escuchar de fondo. Para esta actividad crearás una lista de reproducción motivadora. Algo que te haga bombear la sangre y activar el cerebro. Algo que te transmita una sensación de poder, capacidad y preparación. Si tienes algún tipo de dificultad auditiva, puedes reemplazar esto con una lista de vídeos de YouTube con imágenes que te den ánimos.

Una salvedad que debes recordar cuando hagas este ejercicio: esta es *tu* lista de reproducción motivadora. Quizá muchas personas decidirían incluir *Eye of the Tiger* en su propia lista de melodías que las motiven, pero tal vez no despierte demasiadas emociones en ti. ¡No la incluyas solo porque crees que es necesaria! Tal vez lo que a ti te da ganas de ponerte a crear y trabajar es el primer movimiento de *Las cuatro estaciones*, de Vivaldi, o quizá sea una canción de Justin Bieber, o a lo mejor sea *Defying Gravity*, del musical de Broadway *Wicked*. Sea cual sea la música que te motiva a *ti*, esa es la música que debería estar en esta lista de reproducción. Y tampoco te preocupes porque la longitud sea «perfecta». Tenga cinco canciones o cincuenta, esta es *tu* banda sonora.



## Nueve de Bastos

No hay viaje, proyecto o proceso que no se encuentre con alguna dificultad. Una traba en el camino, un obstáculo, un contratiempo..., probablemente varios de ellos, en realidad. Con el Nueve de Bastos el final del camino está a la vista, pero todavía quedan muchos obstáculos que sortear antes de llegar. El Nueve nos recuerda todo lo que hemos superado hasta el momento. Nos susurra «sigue así» al oído; nos dice que nuestro agotamiento, nuestros moratones y nuestros músculos cansados habrán valido la pena cuando alcancemos nuestras metas.

Sacar esta carta en una lectura diaria es una buena señal de que tu trabajo arduo está dando sus frutos, pero el viaje está haciendo mella. Si sientes agotamiento o desánimo, mira hacia atrás y mira lo lejos que has llegado. Piensa que tienes todo lo necesario para alcanzar tus metas. Sigue respirando, mantén tu ritmo y, más que nada, sigue adelante.

### Afirmaciones

SOY una persona experimentada.

PUEDO obtener fuerza de mi pasado.

VOY A recordar lo que ya he superado.

### Reflexiones

#### **¿Qué me hace una persona resuelta?**

A mi parecer, todo el mundo es perseverante. Todos hacemos lo que necesitamos para sobrevivir. Incluso cuando sentimos que hemos llegado a nuestro límite no podemos negar que sobrevivimos. Soportamos lo que sea. ¿Qué te hace una persona resuelta? ¿Cómo accedes a ese yo luchador que llevas dentro, por más que la lucha a la que te enfrentes no sea más que soportar un día tras otro o salir de la cama por la mañana? ¿Qué te hace seguir adelante? ¿En qué momento te has enfrentado cara a cara con tu centro de fortaleza más profundo y qué has aprendido de esa experiencia?

#### **¿Qué he aprendido de mis experiencias más difíciles?**

No creo que todo ocurra por un motivo. Creo que podemos aprender y crecer como resultado de todo lo que ocurre. Jamás me escucharás decir que me alegra haber luchado contra una endometriosis severa durante cuatro años. Lo que sí diré es que aprendí a defenderme y hablar con honestidad sobre mis necesidades debido a mis problemas de salud. Piensa en algunos de los momentos más difíciles que has atravesado. ¿Puedes identificar cómo te moldearon y los aprendizajes que te dejaron? ¿Aprendiste que tienes más fuerza de la que pensabas? Quizás ahora seas más paciente, o no des tantas cosas por hecho. No creo que debas sentir agradecimiento

por los acontecimientos negativos que has debido de soportar, pero sí creo que reconocer el crecimiento que has experimentado como resultado de ellos te hará una persona más resiliente y segura de sí misma.

## ¿Cómo puedo evitar ponerme a la defensiva?

Cuando hemos pasado por momentos difíciles desarrollamos ciertas defensas. Esto es algo natural y, a menudo, necesario: nuestros escudos nos ayudan a sobrevivir, pero también podemos tender a levantar esos escudos cuando en realidad no los necesitamos. Llámalo un reflejo, un impulso o un comportamiento aprendido. Sea lo que fuere, nuestras defensas pueden interponerse en los momentos en los que estamos intentando bajar la guardia de manera consciente, o cuando el peligro es solo percibido. ¿Cómo puedes mantener ese escudo bajo, a menos que sea absolutamente necesario? ¿Puedes identificar las situaciones que tienden a ponerte a la defensiva? ¿Qué puedes hacer para mantener la calma? ¿Qué daño resulta de esa actitud defensiva desenfrenada?



### Identifica cuál es tu bastón

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Como a mi madre le gusta bromear, somos «animales con herramientas». Buscamos, modificamos o creamos objetos que nos faciliten las cosas. Esto es cierto tanto en el sentido literal como en el metafórico: cuando una tarea emocional es todo un desafío, buscamos herramientas mentales y emocionales que nos ayuden. Por ejemplo, yo tengo una lista de reproducción de vídeos que miro cuando mi nivel de ansiedad está muy alto y que me ayuda a calmarme y a volver a encontrar mi centro.

En los momentos en que has tenido que afrontar desafíos en tu vida, ¿en qué herramientas te has apoyado? Quizá tengas un alimento que te reconforte y que solo cocinas los días que han sido particularmente malos. Tal vez haya un libro de autoayuda en el que hayas resaltado pasajes o marcado páginas que relees cuando necesitas un empujón a la autoestima. Tal vez tengas una oración o un mantra que te susurras después de haber tenido un ataque de llanto. Las herramientas en sí pueden ser cualquier idea que se te ocurra. Lo que importa es registrar de manera consciente cuáles son las herramientas que usas y para qué sirven, porque de esa manera será más fácil y natural recurrir a ellas la próxima vez que las necesites.

### Vuelve a visitar lugares en los que has pasado momentos difíciles

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Campos de batalla. Todos los tenemos en nuestro pasado. Lugares en los que hemos atravesado los momentos más difíciles de nuestra vida. Los míos incluyen muchos consultorios médicos en los que me doblaba en dos del dolor mientras les rogaba a los médicos que me ayudaran a sentirme mejor. Podría describir esos lugares con todo lujo de detalle, desde las sillas de las salas de espera de un color turquesa apagado que pretendían ser reconfortantes hasta ese particular pavor que me sacudía el estómago cada vez que entraba a una sala de exámenes médicos. Ansiedad, dolor, triunfo y alivio profundos, todas esas emociones teñían cada una de mis visitas a esos consultorios. Esos fueron los campos de batalla en los que luché, y en los que sobreviví, con cicatrices y todo.

Si puedes regresar físicamente a uno de tus campos de batalla personales, eso puede ser un peregrinaje muy poderoso (¡aunque te recomiendo que te garantices de que hacerlo sea seguro tanto física como emocional y mentalmente! No vayas a ningún sitio que pueda detonar tu ansiedad, depresión, etc. Y de ninguna manera concurras a ningún lugar en el que puedas encontrarte con un abusador pasado. Ante la duda, mejor pecar de cuidadoso, o llevar contigo a alguien que te acompañe y que te ayude a mantener los pies sobre la tierra). Hacer ese viaje a través de la visualización, la meditación o un diario puede ser igual de profundo. Ubícate de nuevo en esa situación en la que has atravesado tantos procesos. Percíbela con tantos sentidos como te sea posible. ¿Qué recuerdas a nivel visual y auditivo? ¿Hay algún olor, sabor o textura que asocies con este lugar? ¿Qué sentiste cuando te encontrabas allí?

Ahora recuerda cómo superaste esas experiencias. Guíate por el proceso de salir de ese sitio, de llevar contigo cicatrices y heridas, pero de subsistir de todos modos. Eres un guerrero, has sobrevivido a muchas batallas en ese lugar. ¿Cómo pueden ayudarte las cicatrices del pasado a construir una armadura para el futuro? Si has sobrevivido a esta guerra peligrosa y dolorosa, ¿cómo podrías no conquistar lo que sea que te depare el futuro?



## Diez de Bastos

El Diez de Bastos es un presagio de circunstancias abrumadoras. Quizá nos estemos presionando demasiado o no estemos prestando atención a las señales tempranas de un inminente desgaste. Tal vez estemos cargando con el peso de responsabilidades que no nos corresponde cargar. Sea como fuere, estamos haciendo mucho y muy rápido. Lo que sea que estemos cargando es tan pesado que corremos el riesgo de rompernos la espalda si seguimos así.

Si esta carta sale en tu lectura diaria, es fundamental que tomes algo de distancia e identifiques maneras de aliviar parte de la presión que estás experimentando. A lo mejor necesites delegar o recurrir a un ser querido en busca de apoyo emocional. Tal vez quieras tomarte un descanso de un proyecto que esté consumiendo demasiada de tu energía, pero, sobre todas las cosas, esta carta te recuerda que no es necesario que tú cargues con todo sin ayuda de nadie.

### Afirmaciones

SOY una persona dispuesta a compartir la responsabilidad.

PUEDO reconocer cuándo la situación me supera.

VOY A pedir ayuda cuando la necesite.

### Reflexiones

#### **¿Cuáles son mis responsabilidades?**

Piensa en los trabajos y las tareas que realizas todos los días. ¿Qué características comparten? ¿Cuál es el denominador común? ¿Qué ganas al completar estas obligaciones diarias? ¿Hay alguna de las responsabilidades que te gustaría hacer a un lado? ¿Qué sucedería si lo hicieras? ¿Hay alguien que pudiera compartir o incluso hacerse cargo por completo de esa responsabilidad?

#### **¿Qué carga he asumido por mi cuenta que en realidad no me corresponde solo a mí?**

Quizá sea una tarea literal, como una tarea doméstica que todos los demás ignoran, o asumir un papel de liderazgo en un trabajo en equipo porque nadie más lo hace. O tal vez sea algo más interno, como creer que siempre debes ser tú quien alegre a tu pareja cuando está triste. No importa de la naturaleza que sean, lo más probable es que haya algunas responsabilidades y expectativas que en realidad no te correspondan a ti, o al menos no solo a ti. ¿Puedes identificar una o más de ellas? ¿Por qué crees que ejerces esa presión innecesaria sobre ti? ¿Cómo podrías compartir la carga con alguien más?

#### **¿Cómo se vería mi vida si estuviera más equilibrada?**

¿Cómo se vería un equilibrio de vida ideal para ti? Es probable que dediques demasiado tiempo y energía a un solo aspecto de tu vida

—trabajo, relaciones, pasatiempos...— mientras que pasas otros por alto. ¿Cómo se sentiría si pudieras lograr un mejor equilibrio entre todos ellos? ¿Cómo mejoraría tu vida? ¿Se te ocurre alguna manera en la que podrías hacer que esa visión sea una realidad (o al menos se acerque a ella)? ¿Qué pasos necesitarías dar?

## ! Acciones

### Identifica cuál es tu señal de alerta

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

¿Qué sucede cuando estás sufriendo particularmente mucho estrés? ¿En qué parte del cuerpo lo sientes: tienes los hombros tensos, sientes un nudo en el estómago...? ¿Se manifiesta en la manera en la que interactúas con tus seres queridos: te irritas con mayor facilidad o te aíslas y desconectas? ¿Afecta la manera en la que llevas a cabo tu trabajo diario? ¿En qué modo? ¿Dirías que trabajas bien cuando te encuentras bajo presión?

Cuando sabemos de qué manera nos comportamos durante los períodos de mucho estrés podemos detectar las primeras señales de alerta. A veces, el estrés puede crecer insidiosamente sin que nos demos cuenta, y no lo reconocemos hasta que nos encontramos en una situación abrumadora, pero si dedicamos algo de nuestro tiempo (en los períodos de bajo estrés) para identificar esos indicadores tempranos, podemos aprender a atajarnos antes de que la situación nos supere. Sería algo así como tomar una aspirina nada más aparecer las primeras señales de un dolor de cabeza en lugar de esperar a que el dolor sea tan intenso que no lo puedas soportar. La primera opción es MUCHO más efectiva y el primer paso es entrenarte para notar esas primeras señales (si buscas más ideas para hacer con respecto a esto, visita la actividad de «Haz un plan para cuando te quemes» del Caballero de Bastos).

### Encuentra un compañero de escape

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Piensa en algunos de los períodos más estresantes y abrumadores de tu vida. ¿Hay alguna persona a la que hayas recurrido con mucha regularidad? En tus peores momentos, cuando el abatimiento ha sido total, ¿a quién has buscado? ¿Has cumplido también tú ese mismo rol para esa persona en sus peores momentos?

Piensa en esa persona como tu «compañero de escape». Esa es la persona en la que puedes confiar para distraerte cuando necesitas desconectar tu cerebro. La persona que sabe exactamente cómo hacerte reír, incluso cuando la risa parece imposible. La persona que te hace sentir capaz de lidiar con lo que sea que te esté estresando tanto, pero que también está dispuesta a acompañarte mientras te tomas un momento para descansar. Si te sirve de algo, puedes incluso sentarte con esta persona y formular un acuerdo en conjunto: «Si el estudio te está quemando el cerebro, golpea la puerta de mi dormitorio e iremos a tomar un helado». «Si necesitas llamarme y desahogarte, avísame que me puedo tomar un descanso de quince minutos en el trabajo para escucharte». Tener estos planes de emergencia para aliviar la presión rápidamente puede hacer que sea mucho más fácil implementarlos en el momento, y si tienes a una persona predeterminada para ayudarte a ponerlos en práctica, ¡mucho mejor!



## LAS FIGURAS DE BASTOS

La corte de Bastos está poblada de figuras de artistas, activistas y visionarios. Son seres humanos dinámicos e intensos que se entusiasman en un instante. Son esas personas que te hacen bombear la sangre y acelerar el corazón con tan solo hablar de las cosas que les importan. Por más que no compartas esas áreas de interés, la pasión y el entusiasmo son contagiosos. A veces se les da mejor generar ideas nuevas que concluir las que ya tienen, y también son vulnerables al agotamiento si no se cuidan de no sobreexigirse, pero sin esa chispa que tienen el mundo se quedaría aburridamente estancado.

Algunas de las palabras que describen a estas figuras de Bastos son: *apasionadas, intensas, creativas, resueltas, audaces, enérgicas, seguras, alegres, ardientes, decisivas, impulsivas, valientes, protectoras, orgullosas, carismáticas, dramáticas, aventureras, optimistas, motivadas.*

Si quieres visitar algún sitio para atraer la energía de las figuras de Bastos a tu día a día, aquí tienes algunas ideas:

- Si tienes la posibilidad, usa una chimenea o una hoguera, para invocar el elemento fuego. Si no es posible, algún lugar soleado también funcionará.
- Un museo o una galería de arte, o alguna clase de *performance* en vivo, para invocar la creatividad y la inspiración.
- Una marcha, protesta o cualquier trabajo voluntario a favor de una causa que te importe, para invocar la acción y la pasión.
- Un gimnasio o centro deportivo, para invocar la energía y el movimiento.
- Cualquier cosa que se encuentre fuera de tu zona de confort, para invocar el espíritu aventurero y audaz.



## Sota de Bastos

Escritora apasionada, hermana que ama con intensidad y protagonista clásica de la literatura, Josephine «Jo» March, personaje del libro *Mujercitas*, es la candidata perfecta para representar a la Sota o al Paje de Bastos. Su temperamento es apropiadamente feroz, pero eso también le permite defenderse a sí misma y decir lo que piensa. Es intensa en todo lo que hace, ya se trate de insistir en tener una carrera como escritora (en un momento en el que las escritoras mujeres recibían mucho menos aliento) o cuidar de sus seres queridos. No es ninguna sorpresa que Jo March haya inspirado a generaciones y generaciones de mujeres a crecer fuertes y determinadas. Es creativa, expresiva y veloz a la hora de actuar, y todas esas son características que comparte con la Sota de Bastos. A lo largo del libro la vemos crecer y convertirse en una mujer segura y productiva, pero, sobre todo al principio, está llena de ideas grandiosas sin saber muy bien cómo ponerlas en práctica. «Quiero hacer algo espléndido antes de entrar a mi castillo —algo heroico, o maravilloso— que no quede en el olvido después de mi muerte. No sé qué, pero estoy atenta a lo que sea, y planeo asombraros a todos algún día».

Si el As de Bastos fuera una persona sería esta Sota. De hecho, parece arder con el fuego de la creatividad, pero a veces le cuesta seguir hasta el final: la próxima gran idea es más emocionante que terminar el último proyecto. La buena noticia es que su energía es contagiosa. Adora esas primeras etapas de creación y es posible que tenga tantas ideas que no le puedas seguir el ritmo. No te dejes sorprender por el hecho de que su impulso parece flaquear de manera repentina cuando una nueva idea capta su atención. Si necesitas un compañero creativo que se quede a tu lado de principio a fin, quizás esta Sota no sea la mejor elección, pero si estás buscando a una persona que haga una tormenta de ideas contigo para generar un millón de ideas y más, deja de buscar. La Sota de Bastos es la persona ideal, además de animada y entusiasta. Tal y como canta Jo en el musical de *Mujercitas*: «A veces cuando anhelas prendes fuego el aire, y otra persona siente la llama que siempre supiste que estaba allí».

### Afirmaciones

SOY una persona artística.

PUEDO dar rienda suelta a mis ideas.

VOY A iniciar nuevos proyectos con alegría.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Sota de Bastos?

¿Qué aspectos de la Sota de Bastos veo en mí?

¿Qué aspectos de la Sota de Bastos me gustaría cultivar en mí?

## Retoma una idea o un proyecto viejo

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

No puedo decirte la cantidad de veces que he estado revisando documentos viejos y de pronto aparece una idea que había olvidado y me inspira. Sin ninguna duda soy culpable de un poco de esa incapacidad de llegar a término que es típica de la Sota de Bastos, así que tengo varios borradores y anotaciones sueltas que pululan en mis archivos. La ventaja es que a veces encuentro el comienzo de una idea que anoté hace cinco años y eso evoluciona en un resumen completo. Algunos de los mejores textos que he escrito han nacido de estas ideas a medio crear que descubrí después de un tiempo.

Ahora bien, quizá tú no seas tan particular como yo, que tengo docenas de documentos con dos o tres párrafos de anotaciones cada uno, pero no necesitas serlo. Te garantizo que seguramente tienes algunos proyectos o ideas del pasado que has dejado inconclusos o que has olvidado por completo. Tal vez sea el comienzo de una manualidad que planeabas terminar para regalarle a un familiar querido, o tal vez planeabas reorganizar tu armario, pero nunca pasaste del segundo estante. A lo largo del libro (y sobre todo en el palo de Bastos), he repetido varias veces que no es necesario estar haciendo una tarea Artística con A mayúscula para poner en práctica tu creatividad. Y los proyectos viejos no tienen por qué ser pinturas o novelas para inspirarte a actuar.

Es muy posible que retomes una de estas ideas viejas y decidas que no es el momento indicado para hacerlo, o incluso que nunca lo será. ¡Eso también es muy válido! El punto de esta actividad no es obligarte a trabajar en algo deslucido. El objetivo es hacerte pensar en ideas que has dejado atrás. Si encuentras una joya oculta que quieres empezar a pulir, ¡estupendo! Pero si no, de todas formas habrás activado tu creatividad y habrás dedicado algo de tiempo a dialogar con tus ideas. Eso en sí mismo representa la energía de la Sota de Bastos.

## Encuentra un mentor

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Cuando la Sota de Bastos decide que quiere empezar a hacer algo, definitivamente no le falta entusiasmo ni afán, pero sí le falta experiencia. Recuerda que es la Sota del palo. Es joven y verde, pero lo más probable es que se lance a hacer algo sin tener un plan. Lo que la Sota necesita es un guía, alguien que le pueda ofrecer conocimiento y consejos a medida que aprenda, pero que le dé el espacio suficiente para sumergirse de lleno en su nueva pasión.

Un mentor puede adoptar muchas formas. Un padre, una madre, un maestro o una maestra son algunos de los ejemplos más obvios, pero existen muchas otras posibilidades. Quizá sea una persona que trabaja en el mismo lugar que tú desde hace años y tenga recomendaciones que hacerte; tal vez sea alguien que posea experiencia tejiendo o tocando el piano y pueda guiarte en las primeras etapas de intentar aprender una habilidad nueva como alguna de esas; o puede también ser un consejero espiritual en tu lugar de culto, o un profesor de meditación, o una peluquera que comparte anécdotas significativas cada vez que la visitas para cortarte el pelo. Un mentor no tiene por qué guiarte durante períodos largos y dedicados de tiempo, tal vez solo sea alguien que te ofrece un consejo excelente que nunca olvidas. Si tienes a alguien así, ¡felicitaciones!: esas personas valen su peso en oro. En el caso contrario, ¡considera la idea de ponerte en contacto con alguien que pueda hacer algo así por ti! Si estás intentando aprender algo nuevo o mejorar una habilidad que ya tienes, seguro que te vendría bien algún comentario de alguien con más experiencia. ¡Y la buena noticia es que internet hace que sea muy fácil pedir orientación! No importa lo desconocidos o minoritarios que sean tus intereses, te aseguro que existen foros, grupos y montones de sitios web dedicados a ellos. Si te encuentras con cualquier contratiempo o incertidumbre, te garantizo que puedes hacer una pregunta *online* y obtener respuestas de personas con experiencia en cualquiera que sea el campo que te interese. Así que deshazte de la timidez. Quizá recibas una respuesta directa que te ayude a continuar con tu trabajo y, ¿quién sabe? Tal vez incluso forjes una conexión más duradera con una persona que pueda seguir ofreciéndote apoyo y orientación a medida que crezcas.



## Caballero de Bastos

Los Caballeros del tarot, a veces llamados simplemente «Caballos», son quienes se mueven, y quienes toman los elementos crudos de su Palo y los ponen en acción. Dado que Bastos es en sí mismo el palo de la acción, el Caballero de Bastos representa la acción al cuadrado. Y no hay nadie que grite «acción al cuadrado» como Alexander Hamilton. No tanto la figura histórica real —aunque sí, él también—, sino el protagonista del asombroso musical de Broadway de Lin-Manuel Miranda. El hombre, literalmente, tiene una canción titulada *Non-Stop* en la que una línea recurrente le pregunta: «¿Por qué escribes como si te estuvieras quedando sin tiempo?». Hamilton es implacable. Todo lo que hace, lo hace al ciento diez por ciento. Cuando quiere renovar el naciente sistema financiero de los Estados Unidos, asiste a la Asamblea Constituyente y pontifica durante seis horas sin cesar; cuando se sienta a escribir de puño y letra una defensa de la Constitución, termina escribiendo cincuenta y un ensayos. Se arroja a la guerra, a los duelos, a la escritura y al gobierno con la misma energía feroz. El otro lado de la moneda de esta energía es que, en algunos momentos, se arroja impulsivamente y con el mismo afán a acciones más dañinas, como cuando le es infiel a su esposa. A Hamilton le importa mucho todo lo que hace y se autodestruirá con gusto si eso es lo que necesita para alcanzar su meta: «Si cuentan mi historia, moriré con gloria en el campo de batalla o me levantaré».

Así es el Caballero de Bastos, que podría haber sido votado como la persona con más posibilidades de tener éxito en el instituto, pero que tiene las mismas posibilidades de arder en llamas en el proceso. Si este Caballero llega galopando a tu lectura diaria, es muy probable que te encuentres en un período de mucha acción y energía. Quizás haya una persona en particular en tu entorno que te empuje a lograr y conseguir cosas, o que simplemente te inspire a verla lograr y conseguir cosas ella misma. O tal vez seas tú quien se encuentre en medio de ese fervor activo y creativo. Abrázalo y, ¡adelante! ¡Déjate llevar por ese pico de energía! Solo ten cuidado de no perder de vista la sostenibilidad. Si escribes medio libro en una maratón incesante de tres días y luego pasas los próximos seis meses con el cerebro demasiado quemado para terminar la otra mitad, la verdad es que no vale mucho la pena. Dedicarle algo de tiempo adicional a un proyecto cuando le has encontrado el ritmo no tiene nada de malo, pero debes asegurarte de hacer pausas de vez en cuando y permitirte descansar entre esas explosiones creativas de trabajo. Después de todo, no querrás dejar pasar tu oportunidad.

### Afirmaciones

SOY una persona emprendedora.

PUEDO ir detrás de mis metas con pasión.

VOY A progresar hacia mi visión.

- ¿Qué persona de mi vida me recuerda al Caballero de Bastos?
- ¿Qué aspectos del Caballero de Bastos veo en mí?
- ¿Qué aspectos del Caballero de Bastos me gustaría cultivar en mí?

 Acciones

### Haz un plan para cuando te quemes

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Ya sea que pases la mayor parte de tu día a día haciendo uso de los músculos de tu creatividad o no, todo el mundo es propenso a quemarse y a agotarse de vez en cuando. Los proyectos del trabajo nos consumen o debemos cuidar de un niño enfermo y hacerlo nos absorbe toda la energía que tenemos, y, al final del día, nos encontramos tumbados sobre el sofá sin la banda ancha mental o emocional necesaria para hacer cualquier cosa que no sea jugar juegos en el teléfono que no requieran pensar. Cuando te encuentras en medio de todo eso, la frustración puede ser enorme, sobre todo si eres una de esas personas que piensa mucho en sus metas y siempre quiere estar haciendo algo. Quieres estar mejorando tu técnica de dibujo, redecorando la oficina o planeando la despedida de soltera de tu hermana, pero no logras reunir suficiente impulso para hacerlo. Así que quizá te resulte útil elaborar un plan para esos momentos de la vida, de modo que no tengas que gastar energía mental en decidir qué hacer mientras te recuperas.

Desde luego, esto variará mucho según cada individuo. Conozco personas que, para recargarse, limpian en profundidad la cocina o dan un paseo en coche de dos horas. Ambas actividades contribuirían a mi agotamiento en lugar de aliviarlo. La clave (y sé que esto es más fácil decirlo que hacerlo) está en identificar actividades que te den esa sensación de estar haciendo algo, pero que te ayuden a recargarte en lugar de exprimerte todavía más. Por ejemplo, a mí me sirve bordar: siento que estoy haciendo algo creativo y productivo, pero no me consume energía mental del mismo modo que lo hace la escritura. Así que, antes de encontrarte en medio del pantano del agotamiento, dedica algo de tiempo a hacer una tormenta de ideas con actividades que podrían darte un empujón cuando te quemes (y si necesitas algo de información adicional sobre cuáles son las señales que te indican que estás por quemarte, visita la actividad de «Identifica cuál es tu señal de alerta» en el Diez de Bastos).

### Programa un día de pasiones

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

¿Alguna vez has programado intencionalmente un día para trabajar en cualesquiera sean los proyectos que te hacen más feliz? Claro, hay veces que esos días te caen del cielo: tus compañeros de piso no están y puedes poner tu música favorita a todo volumen mientras llenas el suelo de la sala de estar con tus materiales para pintar. Pero ¿cuán a menudo creamos una cita con nosotros mismos con este objetivo en mente? Programamos días para pasar en familia o con amigos, programamos citas con nuestra pareja, pero ¿por qué no programamos también un tiempo para nuestras pasiones?

Si sientes que un día entero sería imposible, empieza con algo más pequeño. Resérvate al menos una o dos horas en las que nadie te vaya a interrumpir. Debe ser tiempo suficiente para perderte en el trabajo, para que broten nuevas ideas o las ideas que ya tenías entren en foco. De ser posible, recomiendo que salgas de tu casa para trabajar. Estar en nuestra casa tiene algo que hace que sea más fácil que surjan distracciones, por más que no vivas con nadie que pueda interrumpirte. Y, lo más importante, no importa dónde escojas pasar el tiempo con tus pasiones o qué elijas hacer, escoge un horario y haz todo lo que puedas por respetarlo. Es inevitable que debas posponer algo en algún momento, desde luego, pero no te permitas menospreciar la importancia de ese tiempo. Cuando programamos una cita con nosotros mismos, es fácil decir: «Ah, mi amigo me acaba de escribir para preguntarme si tengo tiempo libre y no lo veo tan seguido como me gustaría, así que mi maratón de lectura puede esperar». Pregúntate si reprogramarías un encuentro con un ser querido si alguien más te invitara a su casa. Esto no es diferente. Te has hecho un compromiso a ti y a cualquiera sea tu pasión. Plantarte a ti es igual de malo que plantar a un amigo, y el Caballero de Bastos no lo tolerará.



## Reina de Bastos

*¡Supercalifragilísticoexpialidoso!* Siempre pienso en las Reinas como las figuras que están mejor equipadas para transmitir los dones de su palo. Mary Poppins, que inyecta magia en todo lo que hace y le enseña tantas lecciones valiosísimas a Jane y Michael Banks, es la personificación de la Reina de Bastos (quiero señalar que estoy pensando más que nada en la versión de la película, que es un poco más cálida y chispeante que la versión literaria original). En *The Steampunk Tarot (El tarot steampunk)*, Barbara Moore describe a la Reina de Bastos de esta manera: «Si quieres moverte, ella te hará entrar en ritmo en un instante. Si quieres poner excusas y protestar, se tomará un momento para dedicarte una devastadora mirada asesina antes de darte la espalda». ¿Y no es esa una buena descripción de Mary Poppins? Tiene seguridad de sobra —después de todo, es «prácticamente perfecta en todo sentido»— y, si bien no se anda con rodeos cuando Jane o Michael no se comportan como deberían a su edad, está a la vez repleta de encanto y magia. Como ella misma dice en la adaptación al cine: «En cada trabajo que se debe hacer hay un elemento de diversión». ¿Te parece que esta combinación de extravagancia y seriedad es contradictoria? En otra persona, quizá sí, pero, de alguna manera, en Mary Poppins tiene sentido. Y ella no tiene tiempo para nadie que espere que ella sea alguien distinta a quien es.

Si bien esta Reina pertenece a la corte de Bastos y le sigue encantando la acción y los logros, es capaz de ver un panorama más amplio del que ven la Sota y el Caballero correspondientes. La Reina de Bastos sabe que los proyectos enormes requieren de toda una comunidad para alcanzar un éxito que se sostenga en el tiempo. No es la Reina de Copas, que no deja de alentar y apoyar, pero tampoco es la Reina de Espadas, con su lengua afilada. Esta Reina te empuja a ser tu mejor versión, pero de una manera que hace que quieras trabajar más arduamente y practicar más. En mis clases de actuación juvenil tuve una profesora que era el epítome de la Reina de Bastos. Era INTENSA y a menudo detenía la acción en medio de una escena, gritaba sus direcciones y modificaciones a los actores, comenzaba de nuevo... y volvía a hacer lo mismo tres segundos más tarde, aunque ninguno de sus gritos era malintencionado o cruel. Era solo que estaba tan entusiasmada por el potencial de la escena que no se podía contener, y tenía ese mismo entusiasmo cuando una escena te salía bien. Cuando saltaba de su asiento y gritaba «¡SÍ!» al final de tu actuación, sentías como si acabaras de recibir una medalla de oro. Mary Poppins es idéntica. Puede ser brusca y cortante con sus comentarios, pero eso es solo porque quiere que Jane y Michael se conviertan en la mejor versión de sí mismos. Y es evidente lo mucho que los quiere, incluso cuando se aparta discretamente de sus vidas para que disfruten de la compañía de sus padres. Ella los ayudó a crecer y podemos suponer que ahora está con otra familia, haciendo lo mismo por ellos.

### Afirmaciones

SOY una persona visionaria.

PUEDO inspirar a los demás generosamente.

VOY A compartir mi chispa con los demás.

## Reflexiones

- ¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Reina de Bastos?
- ¿Qué aspectos de la Reina de Bastos veo en mí?
- ¿Qué aspectos de la Reina de Bastos me gustaría cultivar en mí?

## Acciones

### Un momento de cocreatividad

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Cuando estaba en la universidad empecé a organizar noches de escritura en mi apartamento los domingos. Un elenco rotativo de amistades venía a casa, pedíamos pizza o comida china y nos sentábamos a trabajar en nuestros diferentes proyectos de escritura. Algunos nos enfocábamos en ensayos o proyectos para nuestras clases, mientras que otros usábamos ese tiempo para trabajar en proyectos personales. A veces, una de mis compañeras de piso (una actriz) se ponía a memorizar sus líneas o a analizar un guion. A pesar de que nos estábamos enfocando en proyectos diferentes, estar trabajando en la misma habitación hacía que trabajáramos más. Cuando uno está solo es más fácil distraerse y procrastinar.

No importa de qué manera se manifieste tu creatividad, te recomiendo probar con este abordaje para llevar a cabo cualquier trabajo creativo. Estar en la misma habitación con otras personas creativas es inspirador. Es motivador. Y si te encuentras con alguna traba o necesitas hacer una tormenta de ideas, ¡estarás frente a otras personas brillantes e innovadoras! No puedo decirte la cantidad de bloqueos que superé mientras escribía para tomarme unos cinco minutos para hablar del problema con mis amigos durante una de esas noches de escritura. Incluso puedes usar Skype o Zoom para hacer una noche de creatividad a distancia con amigos que no pueden visitarte en persona. Ya sea que celebres este tiempo de cocreatividad como una ocasión especial o que lo conviertas en un evento regular, te aseguro que despertará a tu musa e inspirará tu motivación.

### Enséñale algo a alguien

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

En las actividades de la Sota de Bastos te alenté a buscar un mentor. Ahora es tu turno de pasar al otro lado de esa relación. La aparición de la Reina de Bastos en tus lecturas diarias indica que te encuentras en una nueva etapa de tu crecimiento (ya sea que hayas perfeccionado alguna habilidad, terminado un proyecto, etc.). ¿Por qué no ponerte en contacto con tu Reina de Bastos interior y transmitir ese nuevo conocimiento? No necesitas iniciar tu propio negocio y empezar a ofrecer clases a desconocidos para enseñar (aunque, si quieres hacerlo y crees que puedes, ¡adelante!). Por ejemplo, yo le he enseñado a amigos a bordar, solo por diversión y porque querían aprender. Mi hermano (que estudia Historia y de alguna manera es capaz de almacenar cinco mil hechos distintos en su cerebro a la vez) me ha explicado eventos históricos de difícil comprensión. Esos son solo algunos ejemplos de maneras en las que puedes compartir conocimiento de forma casual.

Si no se te ocurre nadie que quiera aprender algo de lo que sabes, siempre tienes la opción de grabar un vídeo y subirlo a una red social. Puedes configurarlo para que sea tan privado o público como te sientas a gusto y, de esa manera, cualquiera que tenga un interés en ese tema o habilidad podrá encontrar tu vídeo y aprender de él. No es tan directo como sentarte con alguien y enseñarle en persona, pero sigue siendo una manera de compartir tu conocimiento. Y aunque solo lo vean una o dos personas, habrás tenido la oportunidad de transmitir tu sabiduría sobre un tema que has desarrollado y perfeccionado.



## Rey de Bastos

¿Quién mejor para representar al líder de la creatividad y la imaginación que Willy Wonka? Ha sido una inspiración para muchos de nosotros durante la infancia. El Rey de Bastos es una persona con la chispa creativa para idear proyectos, el impulso para ponerlos en marcha y la experiencia para concluirlos. Aprende de cada emprendimiento y lleva consigo ese conocimiento hacia delante. Willy Wonka definitivamente concuerda con esa descripción. En la película les dice a los niños: «La invención es un noventa y tres por ciento de transpiración, un seis por ciento de electricidad, un cuatro por ciento de evaporación y un dos por ciento de caramelo de mantequilla». Su fábrica de chocolate mágica es un ejemplo de un proyecto creativo bien hecho; y Wonka también sabe cuándo es momento de retirarse y dejar que un nuevo líder ocupe su lugar. Tiene la sabiduría necesaria para buscar a alguien con integridad y dedicación, pero conserva suficiente fantasía como para buscar a un niño joven. Sí, claro, sus métodos pueden haber sido poco... ortodoxos, pero, en definitiva, Willy Wonka sabe exactamente cómo encontrar a la persona indicada. No ve limitaciones, solo posibilidades. «Si quieres ver el paraíso, simplemente mira a tu alrededor. Lo que sea que quieras hacer, hazlo. ¿Quieres cambiar el mundo? No hay problema».

El Rey de Bastos tiene carisma, creatividad y capacidad. Ve grandes ideas y sabe cómo captarlas y darles vida. Es un líder motivador que usa su intuición para sacar a relucir lo mejor de su equipo. En algunas ocasiones puede dar la impresión de falta de sinceridad porque su entusiasmo parece imposible de mantener, pero no te equivoques: este Rey es incapaz de fingir su alegría de vivir. Si tiene la culpa de algo, es de saltar del final de un proyecto al próximo sin detenerse a reflexionar. Esto no proviene de una falta de voluntad de aprender de sus errores..., es solo que al Rey de Bastos (y en realidad a todas las figuras de Bastos) le cuesta frenar, aunque solo sea por uno o dos minutos. Combina a este Rey con cualquiera de las figuras de Espadas u Oros y tendrás un equipo realmente imbatible.

### Afirmaciones

SOY una persona que crea.

PUEDO llevar proyectos hasta su conclusión.

VOY A liderar con pasión.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Rey de Bastos?

¿Qué aspectos del Rey de Bastos veo en mí?

¿Qué aspectos del Rey de Bastos me gustaría cultivar en mí?

## Haz un test de personalidad

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

De acuerdo, lo admito: me encantan los tests de personalidad. ¿Indicador Myers-Briggs? Allí me tienes. ¿Eneagrama? Desde luego. ¿Qué personaje de *Star Wars* sería tu mejor amigo? Claro, ¿por qué no? ¿Creo que existe un único test de personalidad que puede capturar las complejidades de tu mente y alma? Definitivamente no, pero SÍ creo que hay algo valioso en la cuantificación de algunos aspectos de la experiencia humana, nada categórico, solo como punto de partida para la reflexión y el crecimiento. Incluso los tests o cuestionarios más tontos o divertidos (como el del mejor amigo del universo de *Star Wars* que mencioné) pueden hacerte pensar en tu identidad, tus preferencias y la manera en la que interactúas con el mundo que te rodea.

Para participar de esta actividad al estilo del Rey de Bastos, te recomiendo elegir un test de personalidad para empezar. Con algunos de los tests más «serios», como el Indicador Myers-Briggs (MBTI), es posible que te encuentres con que tienes que pagar o ingresar tu dirección de correo electrónico para obtener los resultados, pero incluso en esos casos, si buscas un poco, puedes encontrar versiones gratuitas que no requieran registrarte. También te recomiendo que tengas un diario o cuaderno a mano para tomar nota de cualquier idea que se te vaya ocurriendo. Cuando obtengas tu resultado, escríbelo. Lee la información que te ofrezca el test sobre tu tipo de personalidad. Toma nota de todas las cosas con las que te identificas profundamente y las que no concuerdan en nada contigo. Si quieres, puedes investigar todavía más sobre tu resultado; en el caso de los inventarios de personalidad de perfil más alto, como el caso de los eneagramas o MBTI, encontrarás libros y sitios web dedicados enteramente a tu tipo. Sin embargo, a medida que aprendas, recuerda que nadie conoce tanto al Rey de Bastos como el propio Rey de Bastos. Este test de personalidad es una herramienta para analizar partes de ti y debería ser un punto de partida para empezar a reflexionar. Nada más ni nada menos.

## Imagina el liderazgo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

En una de las preguntas para reflexionar de El Emperador, te pregunté si estabas a gusto en una posición de autoridad. Este ejercicio escoge esa pregunta y la lleva un paso más allá. En lugar de solo especular sobre tu nivel de comodidad, tómate un tiempo para visualizarte activamente en una posición de liderazgo. La forma en la que lo imagines depende por completo de ti. Quizás has empezado tu propio negocio y ha crecido tanto que tienes múltiples empleados que trabajan para ti. Tal vez tienes un hijo y debes ser un líder en los momentos que el pequeño necesita orientación y apoyo. A lo mejor has subido los peldaños de la escalera corporativa y te han ascendido a alguna clase de gestor de proyectos. Elige imaginar algo que esté dentro de lo posible: por ejemplo, no hay demasiadas probabilidades de que te conviertas en presidente y debas liderar el país entero, pero sí es más probable que te pidan que lideres algo en tu vida, ya sea el coro de la iglesia o una empresa de la lista de Fortune 500.

Si quieres, puedes hacer una entrada en tu diario sobre esa visualización o, de lo contrario, puedes mantenerla contenida en la seguridad de tus pensamientos, pero intenta pensar de verdad en cómo se desarrollaría esa posibilidad. ¿Cómo se sentiría estar a cargo de algo? ¿Disfrutarías de la oportunidad de estar a la cabeza de un proyecto o la responsabilidad sería abrumadora? ¿Qué aspectos del liderazgo te estresarían más? ¿Cuáles te energizarían y entusiasmarían? ¿Cómo harías para rendir cuentas y mantener la honestidad hacia las personas que liderarías? Y ¿hay alguna persona o personas cuyo estilo de liderazgo ha moldeado tu opinión sobre qué hace que alguien sea un buen líder, para bien o para mal?



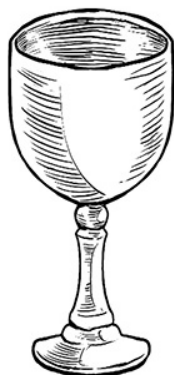
## EL PALO DE COPAS

### *Sentimientos y sanación*

El palo de Copas está asociado al elemento agua. ¿Existe algún elemento más acertado para reflejar el palo de las emociones? El agua puede estar quieta, ser profunda, e increíblemente calma, como un arroyo murmurante o la superficie lisa de un estanque un día tranquilo, pero también puede ser intensa, peligrosa y avasallante, como un océano durante un huracán o la lluvia torrencial durante una tormenta eléctrica. Con este palo vivirás los puntos más altos y bajos de la experiencia humana, desde el amor verdadero hasta un dolor aplastante, desde ilusiones desconcertantes hasta una claridad iluminadora, y todo lo que se encuentra en medio. Este palo también gobierna las relaciones entre las personas: la forma en la que tienen el poder de perforar o reparar nuestro corazón y lo que podemos hacer para cultivarlas o disolverlas.

Algunas de las palabras que describen al palo de Copas son: *emociones, relaciones, conexión, amor, pérdida, memoria, ciclos, corazón, intuición, espiritualidad, sueños, misterio, iluminación, transformación, belleza, confianza, deseos, salud, intimidad, perdón.*

Si no dejan de salirte Copas en tus tiradas diarias, lo más probable es que estés lidiando con sentimientos que todavía no has reconocido o aceptado del todo. Es hora de reflexionar. Las Espadas quizá te inviten a reflexionar en soledad y silencio, pero las Copas son un palo para compartir, así que tal vez sea buen momento para sentarte con un ser querido (o un buen psicoterapeuta) y hablar de lo que te está sucediendo. Y hablando de seres queridos, sacar Copas repetidas veces en tus lecturas diarias también podría ser una invitación a examinar tus relaciones. ¿Hay personas en tu vida que necesitan más cuidado o atención? ¿Hay personas cuya presencia te drene activamente, de las que debas distanciarte o a las que debas fijar límites más firmes? ¿Estás dando por sentado a alguno de tus seres más queridos?



## As de Copas

Te doy la bienvenida al palo de las emociones y las relaciones. El As de Copas es la fuente de nuestros sentimientos más profundos y poderosos, y en este momento está que desborda. Todos llevamos con nosotros una cantidad infinita de amor, miedos, esperanzas y recuerdos. Con el As, lo que hacen es fluir libremente y con facilidad. Nuestra copa rebosa con nuevos sentimientos e ideas. O quizás estemos retomando algunas antiguas y nostálgicas para renovar nuestras convicciones, nuestras pasiones y a nosotros mismos.

Cuando esta carta llega a tu lectura diaria es porque estás vertiendo tu energía hacia tus seres queridos y el mundo que te rodea. No reprimas ninguna emoción o pensamiento que salga a la superficie. Y si descubres que te estás sobreexigiendo, no dudes en tomarte un descanso para cuidarte y reponerte. Nadie puede recibir ni producir emociones tan intensas el cien por cien del tiempo. Déjate llevar por los sentimientos del momento, sean cuales sean.

### Afirmaciones

SOY una persona apasionada.

PUEDO dejar que mis emociones fluyan.

VOY A expresarme con libertad.

### Reflexiones

#### ¿Qué significa la renovación para mí?

¿Qué actividades o búsquedas te recargan realmente las baterías? En mi caso, escuchar un pódcast o música relajante mientras trabajo en un proyecto de bordado. Si fuera un personaje de videojuegos, eso recargaría mi barra de energía. No hablo solo de energía física, sino también mental, emocional y espiritual. Seguro que conoces ese sentimiento de agotamiento emocional tan extremo que hace que lo único que te apetezca hacer sea mirar una pared en blanco hasta recalibrar. Entonces, ¿qué haces tú en esas situaciones? ¿Qué hace que sientas que se te está cargando la barra de energía?

#### ¿Cómo puedo conectar con mi intuición?

El elemento agua nos conduce a esa fuente de emociones e instintos que llevamos en nuestra profundidad interior. Nuestra intuición es como una marea dentro de nosotros: va y viene, pero siempre está presente. ¿Cómo puedes ser más consciente de esta marea y de lo que te está diciendo? ¿Tiendes a prestar atención de buena gana cuando tienes algún sentimiento intuitivo o por lo general los descartas? ¿Cómo sería si escucharas con más atención? ¿Recuerdas algún momento en el que tu intuición haya tenido razón sobre una persona o una situación? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo te hace sentir eso con respecto a la idea de escuchar a tu intuición en el futuro?

#### ¿Qué sucede cuando intento dar de una copa vacía?

Piensa en algún momento en que hayas tenido una sobrecarga absoluta. Estrés, obligaciones, dificultades con seres queridos..., lo que sea que se te haya acumulado, seguramente te dejó vacío el tanque mental y emocional. ¿Cuáles fueron los efectos de operar desde ese lugar de una falta emocional? ¿Qué tuviste que dejar a un lado? ¿Cómo impactó eso en las relaciones con tus seres queridos? ¿Tuviste que tomar alguna decisión difícil? Y ¿cómo lograste salir de ese estancamiento y volver a encontrar alguna clase de equilibrio?

## ! Acciones

### Hidrátate

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Asegurarte de consumir la suficiente agua parece una actividad de autocuidado muy básica, ¡pero para muchos de nosotros es más difícil de lo que parece a primera vista! No suele darme sed con mucha frecuencia, así que me resulta fácil pasar todo el día sin pensar en beber un sorbo... ¡Y luego me pregunto por qué me siento tan horrible al final del día! Si buscas cuánta agua deberíamos beber idealmente por día quizá te intimide un poco (además, hay estudios actuales que sugieren que no todas las personas necesitan la misma cantidad, así que obligarte a beber la cantidad «indicada» por día en realidad podría ser malo para tu salud en lugar de beneficioso). Por tanto, en lugar de abordarlo de esa manera, considera esta pregunta: ¿en qué parte de mi rutina diaria podría incluir un vaso de agua?

Tal vez sea cuestión de llenar un vaso nada más levantarte y beberlo mientras esperas a que la cafetera termine de preparar el café. A lo mejor puedes tener una botella llena de agua junto a tu escritorio mientras trabajas (encontré una botella con marcas por horario que me ayuda a llevar un registro de cuánto debería beber a medida que transcurre el día, ¡y eso me ha ayudado *muchísimo!*). Tal vez sería bueno asegurarte de tener algo de agua a mano mientras miras algo en Netflix por la noche.

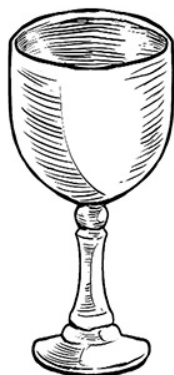
No importa lo que elijas, no lo pienses desde la perspectiva de «¡¡¡debería estar bebiendo dos litros de agua por día!!!». En cambio, busca una manera simple y realizable de incorporar un vaso de agua a tu día a día. Si eso sale bien, puedes construir sobre esa base, pero empieza por algo pequeño y ve aumentándolo a tu ritmo. Cualquier cantidad de agua que le agregues a tu rutina diaria será mejor que nada, y es mejor empezar por implementar un hábito pequeño que pasar de un extremo al otro.

### Toma un baño

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Cuando imaginamos una rutina de autocuidado a menudo pensamos en rodajas de pepinos sobre los ojos mientras nos relajamos en una bañera, ¿verdad? Y quizás eso sea así por un motivo: un baño puede ser una verdadera oportunidad de darnos un lujo, pero creo que también es algo más profundo que eso. Los baños nos recuerdan que debemos conectar más con el cuerpo y los sentidos. Pon algo de música o ten contigo tu libro favorito, y de pronto el baño se convertirá en una actividad meditativa que también te refrescará la mente. Esta es la clase de energía que el As de Copas invita a tu día: renovación, reflexión y relajación.

Existen muchas maneras de convertir tu baño en la experiencia de autocuidado perfecta. Como persona que sufre muchos dolores crónicos, personalmente me gusta mucho la sal de Epsom, pero, desde luego, hay tiendas enteras dedicadas a bombas de baño y accesorios. Si puedes hacerlo, tómate el tiempo de decorar el baño y hacer que sea tan relajante como quieras. Sírvete una copa de vino o un poco de helado. Enciende velas. Pon un audiolibro o tu lista de reproducción favorita. Aprovecha esta oportunidad para renovarte y emerger como una persona revitalizada.



## *Dos de Copas*

Las Copas tratan de conexiones profundas, y quizá ninguna lo haga tanto como el Dos de Copas. Esta es la carta del amor que perdura. Mientras que Los Enamorados representan atracciones o conexiones repentinas, el Dos de Copas es lo que sucede cuando los inicios fuertes han resistido muchos altibajos juntos. Esta carta es para los romances que sobreviven cuando la etapa de la luna de miel se termina, para las amistades que crecen y mutan contigo a medida que los años te cambian, y para el amor propio sólido y duradero.

Cuando esta carta aparece en tu lectura diaria, toma fuerza y consuelo de tu círculo íntimo. Tú sabes quiénes son: las personas cuya compañía te recarga. Ponte en contacto con ellas siempre que las necesites. Y, a cambio, nutre tú también esas relaciones. Sé el espacio sagrado en el que tus seres queridos pueden recargarse cuando lo necesiten. Lo más probable es que dependan tanto de ti como tú de ellos.

### *Afirmaciones*

SOY una persona que recibe y ofrece amor.

PUEDO confiar en mis seres queridos.

VOY A apoyarme en mis seres queridos y ser una persona en la que ellos se puedan apoyar.

### *Reflexiones*

#### **¿Con qué persona de mi vida siento una particular cercanía?**

No interpretes esta pregunta de la manera más obvia. Es tentador dar la respuesta más fácil: las personas con las que vives o con quienes sueles pasar más tiempo. Pero ve más allá de las respuestas fáciles, responde con honestidad sobre las almas con quienes en realidad sientes que te puedes abrir más, que puedes ser tu yo más real, que puedes mostrarte vulnerable. Si estuvieras a solas y tuvieras un ataque de ansiedad, ¿a quién llamarías o enviarías un mensaje para que te ayudase a poner los pies en la tierra? Si tuvieras un gran éxito profesional, ¿con quién querrías compartir esa alegría primero? Si fueras a someterte a una cirugía, ¿quién querrías que estuviera junto a tu cama? Quizá te sorprendan las personas que aparecen en esta lista (y las que no). Ahonda más. Examina qué hace que esas personas sean tan importantes.

#### **¿De qué manera puedo brindar mejor apoyo a mis seres queridos?**

Las relaciones deberían ser un toma y daca. Cuando una relación es demasiado unilateral, no es sostenible. Es importante sentirte a gusto para pedir lo que necesitas en una relación del tipo que sea, e igual de importante es fijar límites para mantener tu salud emocional. Sin embargo, otra cosa fundamental es no llegar a una comodidad extrema en las relaciones a largo plazo en la que empiezas a dar por sentado a las personas más queridas. ¿Cómo puedes hacer que tus seres queridos sientan que los apoyas y los quieres? Podría ser algo tan simple como recordar preguntarles sobre un proyecto en el que están trabajando desde hace semanas, o

algo tan complejo como planear una escapada para un fin de semana. ¿Qué pasos puedes dar para celebrar y valorar a las personas que más quieres?

## ¿Qué significa la intimidad para mí?

Cuando tienes verdadera intimidad con alguien, ¿cómo se ve? Sin ninguna duda, esto puede incluir una capa sexual o física en algunas relaciones, pero también puedes tener intimidad con una persona en un contexto completamente platónico. Te daré un ejemplo simple y algo tonto de mi vida: sufro de insomnio muy intenso y me cuesta mucho dormirme en presencia de cualquier otra persona. Un gran indicador de mi cercanía con una persona es si me puedo dormir cuando ella está en la habitación. Mi pareja, mi familia inmediata y varias de mis amistades más cercanas entran en esta categoría. ¿Qué indicador deja de forma muy clara que tienes intimidad con alguien en tu vida? O, dicho de otro modo, ¿cómo expresas tu intimidad?



## Dile a alguien por qué te importa

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Hay maneras directas de decir que alguien te importa mucho: por ejemplo, decirle «te quiero». Pero ¿cuándo fue la última vez que le dijiste a alguien el motivo? No es necesario que sea algo muy elocuente o poético. Puede ser tan simple como mirar a tu pareja a los ojos y decirle que te hace feliz todos los días; puede ser una llamada a tus padres para hacerles saber que todavía pones en práctica una de las lecciones que te enseñaron en la infancia; puede ser una tarjeta que dejas en el escritorio de un compañero de trabajo para decirle que te alegra la semana laboral. Ve más allá de un «te quiero» o «gracias» y articula el porqué y el cómo.

Creo que, en cierto modo, es más fácil hacer esto con la familia inmediata y las parejas románticas: tenemos un guion social para ese tipo de conversaciones. Hasta cierto punto se espera que expresemos nuestro afecto por nuestra pareja, nuestros padres y hermanos, pero para otras relaciones platónicas, como amistades y compañeros del trabajo, no contamos con el mismo conocimiento sobre cómo dar a conocer nuestra apreciación. Tengo una amistad cercana (digamos que se llama Milo) cuya personalidad es muy similar a la mía en muchos sentidos, y hace poco me he dado cuenta de que mis conversaciones con Milo me han ayudado a entender mejor mi ansiedad y cómo afrontarla. Así que eso es exactamente lo que le dije: «Una de las razones por la que me alegra que todos los fines de semana quedemos para un café es que estar contigo me ayuda a nivelar mi ansiedad de la semana laboral». Y creo que significó mucho para Milo escuchar esa frase.

Decir estas cosas en voz alta no solo alegra el día de quien reciba el comentario y hace que se sienta querido, sino que también hace que tú veas con mayor claridad la importancia que esa persona tiene en tu vida. Nadie quiere sentir que lo dan por sentado, y tomarte el tiempo para decirle a una persona por qué significa tanto *para ti* será muy significativo *para ella*.

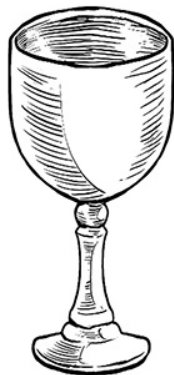
## Haz un regalo para alguien

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Mi madre es una tejedora asombrosa. Sus agujas de tejer han producido de todo, desde cálidas mantas hasta animalitos de peluche y todo lo que se te ocurra. De vez en cuando, las personas le preguntan por qué no intenta vender sus creaciones, a lo que ella responde: «Yo solo tejo para mis seres queridos».

Hay algo especialmente conmovedor y significativo en recibir un regalo hecho a mano, ¿no es así? Desde luego, parte de ese factor especial es el grado de consideración que se debe tener: quien haga el regalo debe pensar en qué le gustaría al otro y qué querría en particular. Aunque eso no es todo. Además de eso también se debe tener mucha consideración al escoger un regalo en una tienda. Mi madre lo expresa muy bien cuando dice que un regalo hecho a mano representa «tiempo». La persona que hace el regalo para ti ha vertido su valioso tiempo en ese regalo, y eso es algo que nunca puede devolverse a la tienda ni volver a regalarse.

¿Qué habilidades tienes que puedas usar para hacer un regalo especial para un ser querido? Ya sea algo tan simple como hornear una bandeja de sus galletas favoritas o tan complicado como pintar una obra de arte para su hogar, usa tus pasatiempos y talentos para crear un regalo que le ponga una sonrisa en el rostro. Guárdatelo para una ocasión especial o dáselo de inmediato solo porque sí. No importa lo que elijas hacer y cómo entregarlo, el acto de hacer y dar un regalo a alguien es un tipo de intimidad en sí mismo.



## Tres de Copas

El Tres de Copas es tu comunidad, las personas que componen tu hogar. Mientras que el Dos representa el hilo fuerte que te conecta a cada uno de tus seres más preciados, el Tres es el tejido que todos vosotros creáis juntos. Es la respiración que inconscientemente dejas de contener cuando estás en presencia de tu familia (no necesariamente la familia de sangre, sino las personas que te hacen sentir más como en tu casa, lo que sea que eso signifique para ti). Es saber que si caes no solo habrá un ser querido que te sostendrá, sino que muchos de ellos lo harán y te ayudarán a levantarte de nuevo.

Cuando esta carta llega a una lectura diaria, ocúpate de cuidar el jardín que es tu comunidad. Celebra a todos los individuos extraordinarios que forman parte de tu círculo íntimo. Planea una noche con amigos o una visita a tu familia. Si sientes que te falta algo en esa área, considera de qué manera podrías rellenar ese vacío. ¿Necesitas aprovechar las oportunidades para trabar nuevas amistades? ¿Necesitas reavivar la relación con un familiar querido que se ha distanciado? ¿Qué acciones puedes llevar a cabo para sentir la seguridad de que tienes una comunidad detrás de ti?

### Afirmaciones

SOY una persona valorada por su amistad.

PUEDO confiar en mi comunidad.

VOY A hacer tiempo para mis amistades.

### Reflexiones

#### ¿Qué significa la amistad para mí?

Nuestras amistades juegan distintos papeles en diferentes momentos de la vida. Cuando somos niños, nuestros amigos son las personas junto a quienes nos sentamos e invitamos a las fiestas de pijamas. Si vamos a la universidad, nuestros amigos son compañeros de piso y de clase que vemos casi todos los días. A medida que nos vamos expandiendo, nuestros amigos pueden ser compañeros del trabajo o los padres de los amigos de nuestros hijos. ¿Cómo mantienes la conexión con tus amistades cuando la vida se torna cada vez más ajetreada y complicada? ¿Qué significan para ti esas amistades y qué haces para priorizarlas?

#### ¿A qué comunidades pertenezco?

«Comunidad» puede significar muchas cosas, ¿no es así? Por ejemplo, yo pertenezco a comunidades tan amplias como la LGBTQ+, y tan pequeñas como el aquelarre diminuto compuesto por mí y dos de mis amistades más cercanas. Desde luego, la manera en la que interactúo con esas comunidades es completamente diferente, pero, en definitiva, hay algo igual de cierto en ambos casos: siento alguna clase de conexión con todas las demás personas que forman parte de la comunidad LGBTQ+ y siento una conexión con los otros miembros de mi aquelarre. Ambas comunidades son muy significativas para mí. ¿A qué comunidades perteneces tú? ¿Qué papel juegan esas comunidades en tu día a día? ¿Cómo reafirmas tu conexión con esas comunidades? ¿De qué manera enriquecen tu

mundo?

## ¿Qué hago en momentos de soledad?

Los momentos que pasamos a solas son valiosos e importantes, pero hay veces en las que nos sentimos solos cuando preferiríamos estar en compañía de otra persona. Cuando sientes esa soledad o aislamiento, ¿qué haces? ¿Tienes seres queridos a los que puedas recurrir cuando los necesites? Si no tienes otra opción más que soportar un momento de soledad, ¿cómo lidias con ella? ¿Qué medidas de autocuidado tomas? Si no se te ocurre nada que sueles hacer, prepara una tormenta de ideas para pensar en posibles maneras de abordar esos momentos de soledad cuando ocurran. Como suele suceder, es más fácil formular un plan de autocuidado por adelantado en lugar de esperar a sentir esa soledad y ese agobio.



### Brinda por ti

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

La imagen del Tres de Copas suele representar a tres personas que levantan un vaso, copa o cualquier otro recipiente para bebidas en un brindis mutuo. La energía es de camaradería y una celebración compartida. Cada individuo está orgulloso de los otros dos y disfruta de la magia única que cada uno de ellos aporta. Se siente bien cuando alguien te reconoce por ser quien eres y lo que contribuyes a tu pequeño rincón del universo. Y si bien el Tres de Copas te alienta a compartir estos momentos con otras personas, eso no significa que no puedas darte estos momentos como un autorregalo.

Si quieres que la situación sea más bien elegante, puedes servirte una copa de algo festivo, como vino o un champán espumoso, pero también puede ser un momento especial durante tu café matutino, o incluso un vaso de agua para mantener la hidratación durante el día de trabajo (consulta el As de Copas). Si estás en un espacio en el que puedes hablar en voz alta sin que te avergüence, hazlo, pero si no, di las palabras en tu cabeza. «Me gustaría proponer un brindis por mí» y tómate el tiempo de enunciar a qué hace honor el brindis. ¿Qué has hecho últimamente que merezca una celebración? Si tuvieras un amigo en la habitación contigo, ¿por qué estaría orgulloso de ti? No es necesario que sea un logro monumental. Si estás brindando por haber salido de la cama a tiempo para ir a trabajar, a pesar de que tenías ganas de decir que tenías alguna enfermedad y seguir durmiendo, ¡entonces que ese sea tu brindis! Porque ¿sabes algo? Eso es un logro, no importa lo pequeño e insignificante que te parezca.

Quizás esto te parezca tonto o incluso arrogante. No nos enseñan a hacernos cargo de nuestros logros; por lo general, se espera que sigamos mirando hacia delante, hacia la próxima fecha de entrega, la próxima tarea, la próxima obligación. Sin embargo, el Tres de Copas invoca no solo a tu persona, sino a la comunidad que tienes detrás. Esa comunidad te celebra y te enaltece, incluso cuando no está físicamente a tu lado. Estaría contenta de que te tomaras un momento para reconocer tus logros. Canaliza esa energía y date una palmada en la espalda. Te la has ganado.

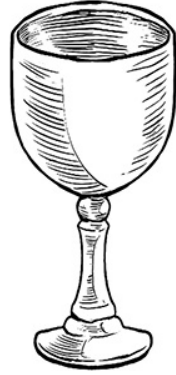
### Pasa tiempo en alguna de tus comunidades

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Como ya lo vimos en una de las reflexiones anteriores, «comunidad» puede tener muchos significados. Cuando el Tres de Copas aparece en una tirada diaria, es un buen momento para reconectar con alguna de las comunidades a las que perteneces. Pero, una vez más, ¡eso puede adoptar un millón de formas diferentes! Quizás asistas a una reunión de personas que compartan uno de tus intereses o tus identidades, tal vez vayas a la iglesia o visites a una parte de tu familia que no sueles ver. Ni siquiera es necesario que pases tiempo en una ubicación física. Por ejemplo, cuando me siento excluido por mi dolor crónico, ingreso a uno de mis grupos *online* de fibromialgia y leo o comento publicaciones escritas por otras personas que entienden las dificultades de esta enfermedad. Es muy reconfortante y, lo que es más importante, hace que no me sienta tan a solas.

No importa cuán activamente participes en ellas, perteneces a muchas comunidades, grandes y pequeñas. ¿Cómo puedes pasar algo de tiempo en uno o varios de esos grupos? Si tienes dudas sobre a qué comunidades perteneces, tómate un momento para reflexionar sobre la pregunta que realicé anteriormente, y luego, ponte en contacto con una de ellas. Tu presencia puede ser virtual o física, o puede ser ruidosa y llena de orgullo o más callada y tímida. Después de todo, no es necesario organizar un evento para tu iglesia para

pasar tiempo con esa comunidad.



## *Cuatro de Copas*

El Cuatro de Copas emerge cuando las situaciones están estancadas o desgastadas. No importa cuál sea tu situación actual —incluso si es de abundancia—, lo que deseas es un cambio. Los sentimientos apasionados que nos impulsaron en el As, el Dos y el Tres de Copas se han desmoronado y apagado... o quizá no han cambiado en absoluto, pero te has acostumbrado tanto a ellos que se sienten aplanados y apagados. A menudo pienso en el Cuatro de Copas como el período que viene tras la luna de miel en una relación nueva. Los fuegos artificiales del nuevo amor se han reducido hasta convertirse en algo más estable y calmado, y puede que el corazón ansíe sentir esos subidones una vez más.

Cuando sacas esta carta en tu lectura diaria pregúntate si no eres presa de la complacencia. ¿Esta inquietud y aburrimiento son señales de que necesitas sacudir un poco las aguas y añadir algo nuevo a tu rutina? ¿O es un síntoma de que das por sentado al mundo que te rodea y a tus seres queridos? El Cuatro de Copas puede indicar cualquiera de esas opciones, así que enseña igual cantidad de curiosidad y honestidad. El cambio que necesitas bien podría ser tanto de actitud como de ritmo.

### *Afirmaciones*

SOY una persona que agradece lo que tiene.

PUEDO soportar la incomodidad y descubrir qué hay detrás de ella.

VOY A buscarme un tiempo para la contemplación.

### *Reflexiones*

#### **¿Qué me está distrayendo?**

A veces, si intentamos concentrarnos en algo relativamente tonto (¡o incluso cuando intentamos concentrarnos en algo interesante!), tenemos patrones de pensamiento particulares que tienden a hacer que nuestra atención se desvíe de camino a la casa de la abuela. Por ejemplo: la mayoría de nosotros somos culpables de perdernos en planes y predicciones sobre el resto del día, las tareas pendientes y cómo hacer tanto como nos sea posible. Sin embargo, a veces hay un tema o incluso una obsesión particular que capta nuestra atención constantemente. ¡Piensa, por ejemplo, en lo difícil que es concentrarse en cualquier otra cosa cuando estás en las primeras etapas de un enamoramiento! Así que, si estás teniendo dificultades para concentrarte, pregúntate qué es lo que está haciendo que tu mente se desvíe. ¿Hay algo que puedas hacer para calmar ese impulso mental (por ejemplo, si te obsesiona una de tus tareas pendientes en particular, quizá tendría más sentido poner en pausa tu proyecto actual y ocuparte de ella primero)? En el caso de que no puedas hacer nada, ¿cómo podrías pedirle amablemente a tu cerebro que lo archive por el momento?

#### **¿Cuándo corro mayor riesgo de aburrirme?**

¿Hay algún momento del día en particular en el que empieces a inquietarte? Piensa de verdad en la última vez que te hayas sentido así. ¿Puedes señalar cuál fue la fuente de ese sentimiento? ¿Qué hiciste para afrontarlo? Tal vez haya sido algo tan simple como ponerte de

pie y dar un par de vueltas alrededor de tu escritorio, o tal vez haya sido algo más complejo y elaborado. El aburrimiento puede ser una señal de que necesitas un descanso mental de lo que sea en lo que estés trabajando, pero también puede ser una invitación a echar una mirada más profunda a tus pensamientos más allá de la superficie. Si hay una parte de la rutina en la que se suele colar el aburrimiento, quizás haya algo más profundo en juego, una necesidad que no estás satisfaciendo, una inquietud mental a la que no le estás prestando atención, un deseo que no estás expresando. Si identificas ese patrón, ¿cómo puedes mantener la curiosidad sobre sus orígenes la próxima vez que se repita?

### ¿Sobre qué necesito reflexionar en este momento?

Siguiendo con el tema de la pregunta anterior, la apatía crónica puede ser una advertencia de que necesitas algo de introspección. ¿Sobre qué deberías reflexionar de verdad? A modo de ejemplo, a lo mejor una meta que venías persiguiendo con ímpetu se ha detenido y sientes como si te hubieran pinchado. No te sientes feliz del lugar en el que te encuentras, pero todavía sientes mucho dolor por la decepción como para recalcularte el plan a seguir. ¿El resultado? Aburrimiento e inquietud. Una vez más, esta es solo una de las posibilidades. ¿Qué intenta decirte tu aburrimiento? Pasa un tiempo con él y deja que te diga qué áreas requieren de tu contemplación.

### ! Acciones

#### Haz una lista de actividades antiaburrimiento

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Si ya has leído varias de las entradas sobre estas cartas quizás hayas notado que me gusta mucho hacer listas con maneras de manejar sentimientos difíciles. Cuando me encuentro en medio de un brote de dolor crónico me resulta mucho más difícil pensar en pensamientos que me hagan sentir mejor, así que contar con una caja de herramientas preparada con actividades reconfortantes es de gran utilidad. He descubierto que esto es cierto para todo tipo de brote, ya sea que lo que esté sufriendo sea mi salud mental o física. ¡Y el aburrimiento no es una excepción!

He hablado mucho sobre el aburrimiento como señal de que hay que reflexionar sobre algo, pero a veces el aburrimiento también es, simplemente, aburrimiento. Si sientes la necesidad de hacer algo, pero no te decides por qué, imagina lo bueno que sería tener una lista de actividades preparada. A veces creo y mantengo una lista de películas y vídeos que quiero volver a ver y, de ese modo, si no me decido acerca de qué poner de fondo mientras trabajo, tengo una lista a la que recurrir. Puedes hacer lo mismo con libros, discos, juegos, etc. Puedes incluso extenderlo a actividades que quieras probar, o que quieras hacer con mayor frecuencia, como salir a caminar o tejer.

A medida que crees esta lista, te aliento a que te asegures de incorporar actividades variadas en cuanto a la energía y el tiempo que requieren. Si la lista está repleta de actividades que consumen mucho tiempo o que son muy intensas, es posible que te resulte más desmoralizante que útil si lo que buscas es algo rápido que reactive tu cerebro. De modo similar, si tienes que ocuparte durante dos horas seguidas y tu lista solo incluye vídeos cortos, quizá te canses de ellos después de ver uno o dos y vuelvas a aburrirte, así que llena tu lista con toda una variedad de actividades e ideas. Tu yo aburrido del futuro te lo agradecerá.

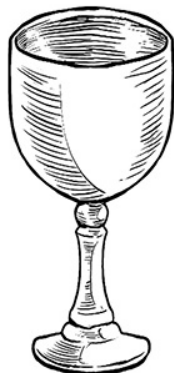
#### Encuentra un buen lugar para contemplar

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

No puedo expresar la diferencia que hace un cambio de escenario cuando estamos atrapados en una rutina. Si sientes que estás en un atasco, los lugares en los que te encuentras atascado probablemente no hagan más que hacerte sentir todavía MÁS atascado. Cuando me encuentro en un momento de baja creatividad, tomo mi ordenador portátil y me voy a un lugar completamente diferente. Me he plantado en la exhibición de ballenas del acuario de mi ciudad junto con una libreta y un bolígrafo y he escrito mucho más de lo que habría escrito en casa. Claro que no tiene por qué ser un sitio tan dramático como un acuario, bien puede ser la cafetería o el parque más cercanos, pero sacudir tu entorno puede hacer maravillas para agitar tus vías mentales.

Así que, si ya te has cansado de tu rutina actual y buscas un cambio para trabajar, ¡busca un cambio de lugar! (perdón por la rima). Encuentra un sitio nuevo al que puedas ir, ya sea a la vuelta de la esquina o en la otra punta del país. Sal y presta atención de verdad a

cómo te sientes en tu viaje. Si se te ocurre alguna idea o posibilidad nueva, toma nota. Si te sirve, escríbela para no olvidarla. Si sientes un impulso intuitivo por hacer algo inesperado, escúchalo. Deja que tus pensamientos vayan y vengan y, una vez más, presta atención a cualquier cosa que se relacione con tu situación o rutina actual.



## Cinco de Copas

Siendo el punto medio de los números, los Cincos suelen ser el sostén de los desafíos y las dificultades de cada palo. El Cinco de Copas no es ninguna excepción: representa el dolor aplastante y envolvente que tapa la luz del sol y hace que olvides cómo se sintió alguna vez la alegría. La mayoría de las cartas de Cinco de Copas muestran tres copas rotas o volcadas, pero dos copas permanecen verticales y llenas. Esto nos recuerda que cuando hemos perdido algo o a alguien querido, la niebla del duelo puede opacar lo que nos queda.

Cuando te encuentras con esta carta en una lectura diaria es porque hay sentimientos profundos y dolorosos que exigen ser sentidos. Intentar enmascararlos con cortesía y sonrisas falsas solo servirá para retrasar (y, probablemente, prolongar) la tristeza, pero, a la vez, el Cinco de Copas nos pide que nos aferremos con fuerza a lo que no hemos perdido. Al llorar por nuestras tres copas volcadas no debemos olvidar dar las gracias por las dos copas que nos quedan.

### Afirmaciones

SOY una persona familiarizada con la tristeza.

PUEDO encontrar el equilibrio entre el dolor y la gratitud.

VOY A sentir lo que necesite sentir.

### Reflexiones

#### ¿Qué he perdido?

Creo que es un poco encantador que usemos la palabra «perder» para describir una categoría tan amplia de ausencias. Con esa misma palabra puedes hablar del bolígrafo que olvidaste en un Uber y puedes llorar la muerte de tu adorada abuela a los doce años. La pérdida puede ser algo tan pequeño como un objeto insignificante que quedó en el lugar equivocado o tan enorme como la de un ser querido. Así que cuando te pregunto qué has perdido, responde con lo que se te venga a la mente, tanto lo grande como lo pequeño. No es necesario que se trate de un familiar al que querías mucho y cuya presencia echas de menos todos los días, aunque claro que puede serlo. ¿Qué pérdidas has soportado, recientemente o en algún momento de la vida? ¿Qué impacto tienen esas pérdidas en tu día a día?

#### ¿Qué echo de menos?

Esta puede parecer una extensión obvia de la pregunta anterior, y en algunos sentidos lo es, pero, a la vez, puedes perder algo que no echas demasiado de menos. Quizás extravíes algo y pasen años sin que notes su ausencia. O, en el otro extremo del espectro, si tienes parientes consanguíneos con los que nunca has tenido una relación muy estrecha, es posible que su muerte sea triste en un sentido general, pero tal vez no los eches de menos activamente. Y, además, puedes echar de menos personas, cosas e incluso períodos de tu vida que no han dejado de existir, sino que solo están lejos. Yo vivo en el extremo opuesto del país que mi familia, ¡y los echo de

menos a pesar de que nos escribamos y tengamos videollamadas todo el tiempo! ¿Qué echas de menos en este instante? ¿Una amistad de la universidad con la que has perdido contacto? ¿Un unicornio de peluche que llevabas contigo a todos lados durante tu infancia y que se perdió en la última mudanza? Una vez más, piensa en algo tan grande o pequeño como quieras. Los seres humanos le atribuimos un sentido a todo, y echar de menos a una posesión que significaba algo para ti no tiene nada de trivial.

## ¿Qué poseo todavía que merezca mi gratitud?

Pocas cartas te recuerdan que debes sentir gratitud con la misma urgencia que el Cinco de Copas. Cuando estamos en medio de una tristeza profunda, es muy fácil pasar por alto todo lo bueno que todavía queda en el universo. Y, una vez más, el objetivo de esto no es anular o desestimar la tristeza. El Cinco de Copas nos pide que validemos tanto el dolor como la gratitud. Ambas emociones merecen tu atención. No importa cuánta tristeza lleses contigo, tómate un momento para pensar en las cosas de tu vida por las que das las gracias. ¿Tienes un techo sobre tu cabeza? ¿Seres queridos que te apoyan y te recuerdan que debes cuidarte incluso en los momentos más oscuros? ¿Un miembro peludo de la familia que te hace reír incluso cuando no tienes muchas ganas de hacerlo?



## Esríbele a alguien a quien echas de menos

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Todos los años, en el aniversario de la muerte de mi padre, le escribo una carta para contarle cómo estoy. A veces creo que puede leer lo que escribo. A veces creo que me ha estado mirando todo el tiempo y ya sabe sobre qué estoy escribiendo. Y a veces dudo de que esté allí en cualquier forma. Sea como fuere, el ritual de escribir una carta para honrarlo me resulta muy reconfortante. Me hace sentir con mayor intensidad que él es parte de mi vida, a pesar de que ya no esté vivo, y eso alivia un poco el dolor que siento por echarlo de menos.

También podrías escribir una carta a alguien que esté vivo, pero que ya no forme parte de tu vida. Quizás una amistad de la infancia que se mudó de joven. Tal vez un pariente con quien has cortado la comunicación, pero todavía echas de menos. ¡A lo mejor una mascota querida! Si bien estás escribiéndole «a» alguien, esta actividad es, a fin de cuentas, para *ti* y para nadie más. Así que no lo dudes: lo más probable es que la primera persona que se te ocurra sea la persona a la que deberías dirigir tu carta. E intenta no editarte ni censurarte. No es necesario que esto sea una pieza de literatura que sobreviva al paso de los años, y tampoco es necesario que sea meramente sentimental. Solo porque echas de menos a alguien no quiere decir que no puedas tener sentimientos complejos sobre esa persona (como en el caso de un familiar tóxico con quien ya no te hablas). Si emerge un sentimiento inesperado, como la ira o la amargura, deja que eso también se vuelque en tu carta.

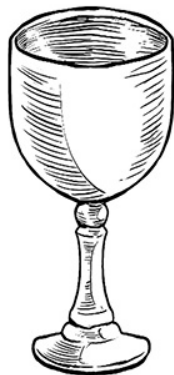
## Elabora una lista de gratitud basada en una persona

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Cuando piensas en las cosas por las que sientes gratitud, ¿le asignas un motivo específico a ese sentimiento? La primera vez que intenté llevar un diario de gratitud, perdí el interés porque sentí que era repetitivo. Desde luego que la mayoría de los días diría que me siento agradecido por mi pareja. Me pareció aburrido y obvio. Me empecé a interesar por el diario de gratitud cuando empecé a enumerar los motivos específicos por los que sentía gratitud por esa persona ese día. «Agradezco tener a mi pareja porque hoy me preparó una taza de té cuando no me sentía muy bien». «Agradezco tener a mi pareja por las tonterías que hace que me hacen reír». Y así. De alguna manera, eso hace que la gratitud se sienta más tangible.

Para esta actividad te sugiero que vayas un paso más lejos. Elige a una persona cuya presencia sea una constante en tu vida —una pareja, un hijo, una hermana— y dedica unos momentos a enumerar todos los motivos que se te ocurran para sentir gratitud por esa persona. ¿Su sonrisa siempre te levanta el ánimo? ¿Pasa a buscar comida de camino a casa del trabajo cuando necesitas algo que te alegre? ¿Siempre puedes contar con ella para recibir un abrazo o un mensaje de texto alentador? Escríbelo todo, las cosas grandes y las pequeñas, o, si no estás de ánimo para escribir, haz al menos una lista mental. Puedes hacerlo con todos los seres queridos que tengas ganas, pero intenta concentrarte en una persona a la vez. Mi única advertencia: si te encuentras en medio del proceso de luto por un ser querido que ha fallecido hace poco tiempo, yo evitaría usarlo como objeto de la lista de gratitud. Si quieres escribirle a esa

persona, haz la primera actividad (escribirle a alguien a quien echas de menos). El propósito de esta actividad es salir del espacio de esa tristeza (las tres copas volcadas) y concentrarte en las personas que te están apoyando en el proceso de duelo (las dos copas verticales y llenas).



## Seis de Copas

El Seis de Copas tiene que ver con la memoria y la nostalgia. Tiene que ver con mirar a tu pasado no solo como una fuente de sabiduría y experiencia, sino como un manantial de fortaleza emocional. Tu historia no es una secuencia plana de hechos en un polvoriento libro de Historia, ¡es una parte dinámica y viva de ti que fluye en tus venas en todo momento! Las personas que llegan y se van de tu vida, las situaciones que has atravesado..., todos son puntos de referencia a los que puedes acceder siempre que los necesites.

Esta carta te invita a volver sobre tus recuerdos y valorar lo que encuentras allí, tanto lo bueno como lo malo. Da un paseo mental por el ayer y detente donde sea que pases por algo de particular importancia. Honra a las personas que te han hecho quien eres hoy. Valora los momentos de triunfo y amor. Cuando encuentres un recuerdo doloroso o incómodo, recuérdate lo que has aprendido de la experiencia. Eres la suma de todas las personas que te han querido y te han odiado, de todos los días en los que te elevaste por lo alto y en los que caíste en picada, de todas las emociones que has guardado en tu corazón. Que no te intimide volver a examinar esas piezas de tu pasado.

### Afirmaciones

SOY una persona compuesta de recuerdos.

PUEDO honrar mi historia.

VOY A mirar al pasado en busca de orientación.

### Reflexiones

#### ¿Qué he heredado de mis parientes o antepasados?

Preocuparte por estar convirtiéndote en tus padres es un cliché, ¿verdad? Y cuando la relación que tienes con uno o ambos de ellos es difícil, veo por qué eso podría ser preocupante, pero si tienes uno o más familiares inmediatos (no solo tus padres) a quienes admiras, esta pregunta puede hacerte pensar en los aspectos positivos de ellos que ves en ti. Si tienes familiares inmediatos cuya presencia en tu vida es más negativa que positiva, puedes usar esta pregunta para considerar qué hábitos o gestos has heredado que te gustaría romper o atenuar.

Si te incomoda realizar esta reflexión con cualquiera de tus familiares vivos, otra de las cosas que puedes hacer es considerar a tus antepasados. ¿Fueron supervivientes de alguna opresión o algún trauma? ¿Viajaron largas distancias o soportaron dificultades profundas? ¿De qué manera reconoces sus cualidades en ti? ¿O cómo podrías incorporar esas cualidades a tu conciencia a partir de ahora?

#### ¿Cómo puedo invitar a la nostalgia a mi vida diaria?

Un saber conocido del *mindfulness* y la meditación es que debes intentar permanecer en el presente. Y si bien anclarte en el aquí y

ahora te puede traer muchos beneficios, mirar con conciencia hacia los momentos de alegría y pertenencia de tu pasado también tiene su ventaja. El peligro está en quedarnos reviviendo una y otra vez nuestros recuerdos (sobre todo los dolorosos) y perdernos por completo de lo que está sucediendo aquí y ahora. Entonces, ¿cómo podrías inyectar una dosis consciente e intencional de nostalgia a tu día? Aquí tienes un ejemplo: mi padre tenía muchos latiguillos tontos y bromas con referencias específicas a las que llamábamos «padreísmos» o «ralphismos». Ahora que nos ha dejado me resulta muy valioso citarlo en mi día a día. Me hace experimentar esa sensación agrídulce y afectuosa de nostalgia, y hace que perciba que él es parte de mi presente, por más que no se encuentre físicamente a mi lado. ¿Cómo podrías hacer para encontrar pequeños momentos de nostalgia significativa de esta clase?

### ¿Qué parte del presente querré recordar en el futuro?

Esto es casi lo opuesto a la pregunta anterior. Tómame un momento para mirar a tu alrededor. Por más que haya muchas cosas que te gustaría cambiar de tu situación actual, apuesto a que hay por lo menos un elemento de tu mundo que recordarías con cariño. Quizá sea algo tan mundano como el rincón acogedor para leer que tienes en tu habitación y a donde te retiras para recargarte tras un largo día, o algo tan significativo como la relación que tienes con un hermano querido. Esta pregunta nos recuerda que no debemos dar nada por sentado; es una idea similar a la de la lista de gratitud, pero vista desde un ángulo algo diferente. ¿Qué parte de este momento, de este segundo de tu vida que estás viviendo, crees que podrías ver con algo de nostalgia en algún momento del futuro?

## ! Acciones

### Invita a alguien mayor a compartir sus recuerdos

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Antes que nada, quiero hacer un comentario: reconozco que no todo el mundo tiene familiares mayores vivos con quienes puedan hablar, o quizás haya personas que tengan familiares mayores que están vivos, pero con quienes no se sienten seguras o cómodas para tener una conversación. Si ese es tu caso, siéntete libre de adaptar esta actividad como más te parezca. Habla con cualquier familiar que tenga más años que tú, o habla con alguien mayor que no esté relacionado contigo, o incluso puedes simplemente elegir a alguien que provenga de un trasfondo muy distinto al tuyo. El único motivo por el que especifico que debe ser alguien «mayor» es porque, en esa etapa de la vida, las personas suelen recordar y deleitarse en la nostalgia, y porque a menudo disfrutaban mucho de compartir esos recuerdos con sus seres queridos.

Habiendo dicho eso, esta es una oportunidad para escuchar con el corazón abierto, descubrir curiosidades de un tiempo o lugar desconocidos y (si estás hablando con una persona cercana) descubrir quizás algo nuevo sobre alguien a quien quieres. A lo mejor esa persona elija recordar un momento importante de su vida, como una boda, el nacimiento de un hijo o un viaje; o tal vez elija algo más pequeño y en apariencia mundano. A mí me encanta descubrir algunas peculiaridades de la personalidad o momentos apacibles de la vida de mis abuelos.

Si tienes dudas sobre cómo iniciar la conversación, sobre todo si no sueles pedirle a esta persona que comparta historias, a continuación tienes algunas sugerencias:

«Oye, tío David, sé que has crecido en una granja. Me preguntaba cómo fue eso para ti».

«Sra. Johansen, ¿me contaría cómo era su esposo cuando lo vio por primera vez?».

«Me encantaría escuchar algunos de tus momentos favoritos de tu infancia».

Por más que hacer la pregunta se sienta un poco incómodo, a la mayoría de las personas les gusta hablar de sí mismas y sus recuerdos. Lo más probable es que la conversación empiece a fluir con naturalidad sin ningún problema.

### Decora con imágenes o símbolos de tus antepasados

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●○○

¿Has revisado alguna vez las fotos de tus familiares cuando tenían tu edad, o eran incluso menores? Eso siempre me trae una clase de nostalgia surrealista. Surrealista porque nunca conocí a mis padres o abuelos a esa edad, y nostalgia porque puedo ver a las personas que conozco en los rasgos y las expresiones. Hace poco tiempo he empezado a traer a mi propia casa fotos y reliquias que me recuerden a mis familiares y a decorar con ellas. Personalmente, tengo un altar especial dedicado a mis ancestros en el que, poco a

poco, estoy coleccionando símbolos y talismanes; sin embargo, hay una cantidad infinita de maneras en las que puedes traer recuerdos de tus antepasados al espacio en el que vives.

Al igual que con el ejercicio anterior, si no sabes demasiado sobre tus familiares más lejanos o no tienes una conexión con ellos, puedes personalizar esta actividad a tu medida. Si sientes una conexión con alguna cultura o etnia que forme parte de tus genes, quizá puedas elegir un símbolo que represente esa cultura o etnia para ti (por ejemplo, la familia del lado de mi padre son judíos askenazí, así que, si bien no soy de fe judía, siento una fuerte conexión con la estrella de David). Si no tienes un vínculo fuerte con tus culturas de origen podrías considerar otro tipo de afinidad. Si eres parte de la comunidad de discapacitados, ¿hay algún pionero discapacitado con el que sientas una conexión especial? Si eres un artista, ¿hay algún artista que te haya inspirado? Usa la creatividad e introspección para considerar con qué persona o grupo te identificas y luego piensa en qué imágenes o símbolos significativos podrías colocar en algún lugar de tu hogar.



## Siete de Copas

Te doy la bienvenida al Siete de Copas, donde nos dejamos arrastrar por tantas fantasías bonitas que sentimos el agobio de tener demasiadas opciones disponibles. Por un lado, la fantasía puede ser algo maravilloso. Todos necesitamos un poco de fantasía de vez en cuando, pero, por otro lado, a veces nos sumergimos tanto en ellas que el mundo real se vuelve intangible y distante. Nuestro juicio puede nublarse y eso hace que tomar decisiones se convierta en algo casi imposible (debo señalar que estoy usando la palabra «fantasía» para abarcar cualquier noción imaginaria o ficticia, no solo el género que comparte su nombre y que incluye magia y luchas de espadas).

Si bien algunas guías de tarot te dirán que el Siete de Copas es una advertencia sobre cualquier tipo de ilusión, yo adopto una postura más moderada. Cuando aparece esta carta yo lo interpreto como un recordatorio de que debo mantener los pies plantados sobre la tierra mientras sueño. La fantasía y el escapismo ocupan un lugar importante en nuestra vida, siempre y cuando los naveguemos con lucidez. Una cosa es que una fantasía te ayude a recargar energía o te ofrezca una simple alegría, pero si usas una fantasía para ocultarte de las decisiones importantes, entonces el Siete de Copas bien puede ser una advertencia de que debes dar un paso atrás y reevaluar la situación.

### Afirmaciones

SOY una persona lúcida.

PUEDO ver las cosas como son.

VOY A estar alerta a las ilusiones.

### Reflexiones

#### ¿Qué mundos de fantasía me reconfortan?

Todos preferimos perdernos en ficciones diferentes. Quizá puedas ver todas las películas de *El señor de los anillos* una y otra vez sin aburrirte de ellas, tal vez tengas una estantería de novelas románticas a las que siempre recurre cuando tienes un mal día, o a lo mejor entres a algún videojuego de rol (MMORPG) y pases horas haciendo que tu personaje suba de nivel junto a algunos de tus amigos *online*. No importa lo que sea, tómate un momento para pensar conscientemente en alguno de esos mundos de ficción. ¿Hace cuánto que le tienes afecto? ¿Qué tiene la historia, el género, el medio, etc., que hace que te resulte atractivo cuando necesitas escapar un momento del mundo «real»? Si tuvieras que describírselo a otra persona que nunca lo ha explorado en absoluto (o incluso a alguien a quien le desagrada activamente), ¿cómo describirías la sensación familiar de alivio y confort que experimentas cuando te adentras en esa realidad alternativa?

#### ¿Cómo sé que estoy abusando del escapismo?

Como ya lo he dicho, no creo que haya nada de malo en querer pausar la realidad abriendo un libro, poniendo una película o jugando

un videojuego. Sin embargo, no hay ninguna duda de que llega un momento en el que eso se convierte en un método de evasión en lugar de un descanso saludable. ¿Se te ocurre algún momento de la vida en el que hayas usado la ficción o la fantasía para evitar alguna responsabilidad o sentimiento? (Mi psicoterapeuta definitivamente me lo señaló cuando no dejaba de ver los mismos vídeos de YouTube una y otra vez para no afrontar mi dolor). ¿Conoces cuáles son las señales de alerta cuando empiezas a ocultarte detrás de tus mundos de fantasía favoritos? Cuando notas que están apareciendo, ¿cómo podrías corregir el curso?

### ¿Qué decisiones importantes tengo que tomar en este momento?

A menudo, el Siete de Copas es una advertencia de que sentimos cierto agobio por tener muchas opciones. ¿Tienes alguna decisión que cuelga sobre tu cabeza y que te abruma por la cantidad de opciones disponibles? ¿Cómo podrías empezar el proceso de analizarlas? O, para preguntarlo de otra manera, ¿qué paso podrías dar en este instante que te vaya a ayudar a llegar a una decisión?

### ! Acciones

#### Haz una lista de pros y contras

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Con seguridad ya habrás hecho una lista de pros y contras cuando intentabas llegar a una decisión. O, si no lo has hecho, seguramente alguien ya te lo ha recomendado. Como persona que toma la mayoría de las decisiones usando el corazón en lugar de la cabeza, a menudo me resisto a aplicar este método. Me parece que recurre demasiado a la lógica y reduce decisiones emocionales a una enumeración de ventajas y desventajas. Sin embargo, Sí creo en el poder de escribir las cosas. Y, sobre todo, cuando las opciones te abruma, la clásica lista de pros y contras puede ser de gran ayuda para desenredar tus pensamientos.

Así que, si eres como yo y tiendes a decidir basándote en la intuición en lugar de la lógica, te haré una sugerencia: cuando te sientes a hacer la lista, no pienses en los pros y contras en términos de ventajas y desventajas objetivas y clínicas. Por más que nos guste creer que podemos mantener la objetividad cuando sea necesario, lo cierto es que somos criaturas emocionales y que nuestros sentimientos están involucrados en todo lo que hacemos y pensamos. ¡Así que te aliento a que incluyas tus sentimientos en la lista! Si sabes que una de las opciones es la más lógica, pero otra parece mucho más divertida, escribe eso en los pros de la segunda. Si tienes una fuerte corazonada de que una de las opciones es la indicada, escríbelo. Si sabes que un ser querido te está empujando hacia una de las opciones y no quieres decepcionarlo, escríbelo. Flaco favor nos hacemos cuando intentamos eliminar las emociones por completo de la ecuación de la toma de decisiones, porque sea cual sea la decisión final, tendremos algún sentimiento al respecto. De modo que, a mi parecer, hacer que las emociones formen parte de la decisión es más genuino y constructivo.

#### Un viaje de ida y vuelta

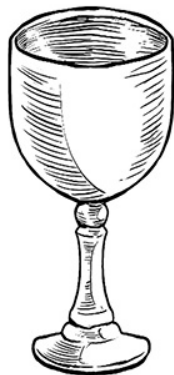
Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●○○

El Siete de Copas nos advierte que no debemos ocultarnos detrás de una fantasía para evitar tomar decisiones. En este ejercicio, te invito a que pongas ese peligro patas para arriba. Piensa en una situación en la que las opciones te hayan abrumado, o en la que te haya costado decidir entre dos o tres opciones que parecían igual de convenientes (esta podría ser una buena actividad si ya has intentado hacer una lista de pros y contras, y eso no ha hecho más que confundirte todavía más). Para empezar, elige una de las opciones y acomódate en algún lugar donde nadie ni nada te moleste o distraiga durante un rato.

Ahora pon en práctica esa poderosa imaginación que tienes y úsala para sumergirte de lleno en un mundo en el que eliges la opción A. Permítete fantasear de verdad sobre todos los detalles más pequeños, todas las repercusiones que podría haber en esta realidad. Si eliges la oferta laboral A en lugar de la oferta laboral B, ¿cómo será tu viaje al trabajo? ¿Cuánto más estrés podrías traer contigo a casa? ¿Necesitarías llenar tu armario con atuendos más apropiados para ir a trabajar? Tómame el tiempo para explorar todos los impactos que se te ocurre que podría tener la opción A. Una vez que sientas que has agotado tu imaginación en esa área, vuelve al presente. Quizá quieras tomarte un momento para anotar cualquier idea, pregunta o pensamiento que se te ocurra. Luego, cuando sientas que puedes seguir adelante, lleva a cabo el mismo proceso para cada una de las opciones entre las que no te decides.

Desde luego, puede que los efectos que imaginas no sean los que terminen ocurriendo en la realidad, pero de todos modos vale la pena explorar los efectos que *tú* imaginas mientras intentas llegar a una decisión. Para empezar, este ejercicio puede hacer que pienses

en detalles que nunca habías considerado. E incluso, si no es así, tal vez descubras que le estás dedicando mucho más tiempo a una de las opciones, o que estás imaginando efectos injustamente negativos o positivos para una de ellas. Esto también puede ser útil: tal vez te ayude a reconocer que te inclinas más por una de las opciones de lo que creías en un principio.



## Ocho de Copas

Si el Siete de Copas representa la ilusión, el Ocho a menudo señala una desilusión. Quizás hayas tomado una decisión hace poco tiempo que no ha resultado como esperabas, o tal vez has aprendido algo nuevo sobre una situación que ha arruinado la opinión que tenías sobre ella. No importa el caso, has llegado a un punto en el que tu «Aquí» y «Ahora» no es lo que pensabas que iba a ser, y tienes el impulso de dar un paso atrás y reevaluar la mejor manera de seguir adelante... o incluso si te conviene seguir adelante en esta dirección.

Cuando esta carta nos visita, es una confirmación de que efectivamente es hora de excusarse y reevaluar. Para ilustrar esto, en *The Numinous Tarot Guidebook (Guía del tarot numinoso)*, Cedar McCloud usa el momento en el que sales afuera a respirar algo de aire fresco en una fiesta ruidosa y abrumadora y decides que, después de todo, no quieres volver a entrar. Que no te avergüence decidir que algo no es para ti ni sentir la decepción o desilusión de la realidad de algo que en un principio te llenaba de entusiasmo. Regálate ese espacio para hacer un balance y, si sientes que es lo correcto, aléjate por completo.

### Afirmaciones

SOY una persona consciente de sus límites.

PUEDO reconocer cuando algo no me satisface.

VOY A dar un paso atrás y recalibrar.

### Reflexiones

#### ¿Qué necesito soltar?

En El Colgado exploramos si había algunos aspectos de nuestra vida en los que pudiéramos soltar un poco el control. Ahora te invito a considerar si hay algo que necesites soltar por completo. Quizá por fin sea hora de donar esos patines de hielo que han estado juntando polvo por las dudas de que en algún momento vuelvas a tener ganas de patinar sobre hielo, o tal vez puedas borrar el número de teléfono de ese «amigo» que solo te escribe cuando *él* necesita apoyo emocional. Puede ser algo pequeño, o tal vez sea algo enorme, como evaluar si tu trabajo o tu relación romántica actuales te hacen bien. ¿En qué áreas de tu vida te estás aferrando con fuerza a algo que ya no te sirve? ¿Qué significaría soltarlo? ¿Qué pasos deberías dar para hacerlo?

#### ¿Cómo lidio con la decepción?

Todos sufrimos desilusiones y reveses, ya sea en el trabajo, las relaciones o el desarrollo personal. Cuando uno de tus planes no sale como lo esperabas o un triunfo que anticipabas no se materializa, ¿qué haces? ¿Culpas de inmediato a otra persona o te asignas la culpa a ti? ¿Sientes que tienes la moral demasiado baja y que te falta motivación para reevaluar la situación, o los contratiempos reavivan tu ímpetu? ¿Qué emociones suelen acompañar a la decepción en ti? ¿Ira? ¿Tristeza? ¿Ansiedad? ¿Y cómo puedes lidiar con esas emociones mientras aceptas la desilusión?

## ¿De qué forma puedo verificar cómo me encuentro de manera regular?

El Ocho de Copas es a menudo un recordatorio de que debes verificar cómo te encuentras. Quizás estés atravesando alguna situación en modo piloto automático, o tal vez hayas aprendido a ignorar tus mensajes internos. Piensa en esta carta como la manera que tiene el Universo de ver cómo estás tú, ya que tú no lo has estado haciendo en estos últimos tiempos. ¿Cómo puedes hacer para recordar que debes sintonizar tu estación de radio emocional con mayor frecuencia a lo largo del día? Tal vez sea algo tan simple como preguntarte: «¿Qué estoy sintiendo en este momento?» cada vez que te mires al espejo, o dedicar cinco minutos antes de dormir a respirar y observar lo que ocurre en tu cuerpo. No existe una única manera de tener estas conversaciones con uno mismo, lo importante es tenerlas con cierta regularidad.

### ! Acciones

#### Mira un atardecer

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○○

Empezamos todos los días con una letanía de planes, horarios y expectativas. Para cuando llega el final del día, no es inusual que sintamos que no hemos logrado todo lo que esperábamos lograr, y después nos vamos a dormir mientras todavía repasamos la lista de cosas para hacer mañana. «Muy bien, pero ¿cómo es que mirar un atardecer arreglará eso?», te escucho preguntar. La respuesta es que no lo hará (así como NINGUNA de las reflexiones o actividades de este libro «arreglan» cosas), pero te puede ofrecer un pequeño momento de ritual al final del día que te recuerde que debes soltar los altibajos de las últimas horas y disfrutar de la paz del día que llega a su fin.

Es bastante fácil averiguar a qué hora se pone el sol en tu ciudad. Si lo necesitas, programa una alarma para recordarte que debes dejar de hacer lo que sea que estés haciendo. Ubícate frente a una ventana que dé al oeste o, incluso mejor, encuentra un lugar al aire libre donde te puedas sentar o permanecer de pie durante unos minutos. También te aliento a silenciar el teléfono para estar del todo presente, si es que puedes hacerlo. Es mucho más difícil tomarte este tiempo para ti si el teléfono no deja de vibrar en tu bolsillo cada vez que recibes una notificación de una llamada, un mensaje o una red social.

A medida que se ponga el sol, permítete reflexionar sobre el día. Felicítate por las cosas que has logrado y suelta conscientemente las tareas que todavía quedan por hacer. Confía en que has hecho todo lo que podías hacer a día de hoy y que harás lo mismo mañana. Mientras tanto, te encuentras aquí, disfrutando de un atardecer y dándole las buenas noches a tu día. Permítete disfrutar del momento en el que estás y fija tus intenciones para descansar bien esta noche y así despertar con el sol de mañana para ocuparte de las labores que tienes que hacer.

#### Haz una lista de cosas para dejar atrás

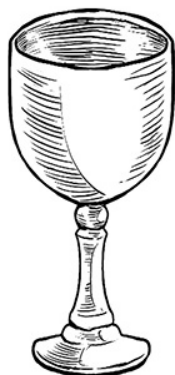
*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○○

Este puede ser un ejercicio sorprendentemente emocional, así que te aliento a que solo lo intentes si te encuentras en un buen espacio mental para autorreflexiones profundas de esta naturaleza. Siéntate con algunas hojas en blanco o un cuaderno y algo con lo que escribir (si bien estoy a favor de usar la tecnología en la mayoría de los casos, aquí me parece que es mejor tener un papel físico. Por más que quizá quieras volver a esta lista de vez en cuando, no siento que ganes demasiado con tenerla siempre accesible de inmediato en el portátil o el teléfono. Esta no es una lista con la que quieras obsesionarte).

En la parte superior de la página escribe algo como «Cosas que creo que ya puedo dejar atrás». Luego, tomándote tanto tiempo como necesites, escribe libremente lo que sea que se te venga a la cabeza. No es muy diferente a la pregunta para reflexionar de antes («¿Qué necesito soltar?»), pero piensa en esto como una lista práctica en lugar de una invitación a la reflexión. Ten en cuenta que el objetivo de esta lista no es castigarte («Sé que necesito dejar de beber refrescos todo el tiempo, ¡así que lo pondré en la lista!»). Debería ser un espacio en el que puedas admitir conscientemente qué relaciones, actividades e incluso imágenes propias ya no te sirven. Un espacio en el que puedas decir: «Me he estado aferrando a esto, aunque no obtengo nada de ello. Creo que ya puedo soltarlo».

Aquí tienes un ejemplo que quizá te sirva de ilustración de la intención del ejercicio. Cuando salí del armario por primera vez como

persona no binaria, había algunas palabras con género que describían mi relación con otras personas y que no estaba preparade para dejar de usar. Toda la vida me había identificado como «hija» y «hermana», y valoraba mucho las relaciones a las que hacían referencia esas palabras. Así que, si bien estaba usando un nombre y pronombres no binarios, no me molestaba cuando mi padre hablaba de mí como su hija, o cuando mi hermano me llamaba «hermana» con cariño. Durante un período no tuve problemas con eso, pero con el tiempo, he empezado a emplear palabras como «hije» y «hermane»<sup>\*</sup> y me siento más a gusto con que esas palabras reemplacen a las versiones con marca de género (desde luego, ¡no estoy diciendo que este deba ser el viaje de CUALQUIER OTRA PERSONA! Solo estoy compartiendo mi experiencia personal de superar ciertas palabras y abrazar otras). Así que, si yo fuera a hacer este ejercicio, quizás escribiría en mi lista que creo que ya puedo soltar la idea de verme a mí misma como una hija, una nieta, una sobrina y una hermana. Esas palabras me han servido durante mucho tiempo, pero he cambiado lo suficiente como para sentir que puedo dejarlas atrás.



## Nueve de Copas

Es una de las cartas más encantadoras que pueden aparecer en una tirada diaria (¡o en cualquier tirada, a decir verdad!). El Nueve de Copas anticipa deseos cumplidos. Existen otras cartas en el tarot que representan el trabajo arduo que rinde frutos (os estoy mirando a vosotras, Seis de Bastos y Siete de Oros) y, si bien el Nueve de Copas sin ninguna duda puede incluir las recompensas de un trabajo bien hecho, su significado más general está relacionado con ese momento en el que te das cuenta de que has obtenido algo que habías estado deseando con todas las fuerzas. Lo soñaste, lo esperaste, y ahora aquí estás.

Vale la pena señalar que el Nueve de Copas no suele otorgar su magia de cumplir deseos a quienes tenemos esperanzas poco claras y sueños difusos. Si sacas esta carta hoy es porque has fijado metas altas y has conservado la esperanza. Esa combinación de intenciones claras y esperanza sincera es muy poderosa. El Nueve de Copas celebra las intenciones conscientes y esperanzadas como ninguna otra carta. Y si estás leyendo esto y piensas: «¿Qué diablos? Ninguno de mis deseos se ha cumplido en estos últimos tiempos», puede que ese deseo cumplido esté más cerca de lo que crees. Asegúrate de tomarte el tiempo para atender con regularidad a tus deseos más profundos y lo más probable es que el Nueve de Copas te ayude.

### Afirmaciones

SOY una persona que merece todo lo que desea.

PUEDO aspirar a lo más alto.

VOY A expresar mis más grandes deseos.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo hacer para que mis deseos se vuelvan realidad?

Ya sé que acabo de decir que hay otras cartas que representan la recompensa del trabajo duro, y eso es cierto, pero necesitas tanto de los sueños y las fantasías como del trabajo arduo. Piensa en tus sueños más grandes y descabellados, las cosas que imaginas cuando te vas a dormir. ¿Estás dando pasos para traer esos deseos más cerca de la realidad? Si no, ¿qué pasos podrías dar? ¿Tienes el apoyo de tus seres queridos en la persecución de este sueño? ¿Cómo podrías reclutar su ayuda?

#### ¿Qué cosas en mi vida me satisfacen?

Mirar hacia delante y tener deseos es bueno para el alma y puede ayudarnos a identificar lo que queremos y cómo conseguirlo, pero mirar a tu alrededor en el presente y reconocer los sueños que ya se han cumplido es igual de importante. Si estás en una relación con una o más personas y te sientes feliz, ¿recuerdas haber soñado sobre una «persona especial» de más joven? ¡Imagina lo que le dirías a tu yo pasado! Si tienes un empleo o un hogar que te hace feliz, ¿puedes volver atrás a cuando empezaste a fantasear sobre tener un trabajo en esa área o un hogar que pudieras decorar como tú quisieras? Quizá sea algo en apariencia más pequeño (pero no por eso menos importante); por ejemplo, si tienes un compañero peludo, con plumas o con escamas que ha estado a tu lado durante años,

¿cómo imaginabas que sería tu vida con él cuando lo trajiste a casa por primera vez?

## ¿Cómo puedo cultivar la gratitud?

Hay otras preguntas en este libro diseñadas para hacerte pensar en las cosas que te hacen sentir gratitud (incluida, en cierta medida, la pregunta anterior a esta), pero también vale la pena considerar cómo puedes proponer pequeñas oportunidades para experimentar la gratitud en tu vida diaria. Existe un motivo por el cual las prácticas como el diario de gratitud y dar las gracias antes de comer están tan expandidas: ambas reservan un momento breve pero consciente del día para reconocer las acciones por las que sientes gratitud. Es posible que ninguna de estas prácticas encaje contigo. En ese caso, ¿qué otra cosa podrías intentar hacer? ¿Hay alguna canción en particular que te haga sentir humilde y te haga ver el mundo con una perspectiva más amplia? ¿Hay algún árbol frente a tu ventana que te recuerde la belleza de la vida? Cuando abrazas a tu pareja o hijos, ¿puedes aferrarte más conscientemente a ese torrente de amor y alegría?

## ! Acciones

### Lee poesía

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

¿Qué tiene que ver la poesía con los deseos y el Nueve de Copas? Bueno, en primer lugar, las Copas son el palo de las emociones y los sentimientos, así que, a decir verdad, creo que leer poesía podría ser una actividad apropiada para la mayoría de las Copas, pero encaja particularmente con el Nueve. Los poemas tienen una manera de tomar un sentimiento que tenemos o un pensamiento con el que estamos lidiando y destilarlo en versos. Ya sea que las palabras rimen o no, hacer que un poema diga tanto con tan poco es un arte increíble. Y, en segundo lugar, en Estados Unidos, durante nuestra infancia, nos enseñan que, para pedirle un deseo a una estrella, hay que decir: «Estrella luminosa, estrella brillante, primera estrella que veo esta noche, desearía, me gustaría, tener el deseo que pido esta noche». ¿Y no es eso un poema? Los deseos y los poemas tienen más en común de lo que imaginamos.

Existe cualquier cantidad de sitios web con selecciones de poesía si buscas explorar o no sabes bien qué leer. O si tienes un poeta favorito o una poetisa en mente, búscalo o lee uno de sus libros. Y te recomiendo tener un cuaderno o algún otro material de escritura a mano. Leer poesía tiene la capacidad de liberar pensamientos (y quizás incluso deseos) que no esperabas, y querrás tener todo preparado si eso ocurre.

### Pide un deseo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

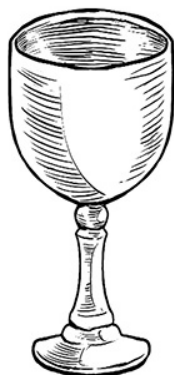
Creo que hay un poder secreto en la tradición infantil de pedir deseos a las estrellas, a los dientes de león, a las monedas que arrojamus a un pozo y a cualquier otra cosa que parezca remotamente mágica. No somos una cultura (tal vez incluso una especie) que enseñe a nombrar lo que queremos, o, en el mejor de los casos, no se nos enseña a hacerlo bien. Solemos tragarnos nuestros deseos hasta que se pudren en las profundidades del alma o abrumar a nuestros seres queridos con lo que queremos y esperar a que ellos hagan que las cosas ocurran. Sea como fuere, nos perdemos a mitad de camino entre reconocer las cosas que esperamos y darle una voz a esas esperanzas.

No ocurre lo mismo cuando deseamos algo a una estrella (o una moneda o lo que sea). Ahí podemos pedir un deseo tan enorme y aparentemente imposible como queramos, y podemos decirlo en voz alta para que nos escuche un universo que no corre ningún riesgo de abrumarse ante la potencia de nuestro anhelo. Notar y nombrar nuestros deseos y necesidades es importante para nuestro autocuidado y, si eres alguien que (como yo) tiene dificultades para pedirle a sus seres queridos lo que necesita, puede que pedir un deseo te ayude a ir probando las aguas antes de sentarte con una persona y dar a conocer tus deseos.

Te contaré una breve historia real para ilustrar lo mucho que creo en pedir deseos. Al comienzo de nuestra amistad, mi querida amiga Olivia (que siempre se viste de manera impecable) notó que el cierre de mi collar se había movido hacia el dije. Sin pensarlo, me lo acomodó y lo puso de nuevo detrás del cuello. Fingí ofenderme y la regañé por haberme privado del deseo que podría haber pedido (mi madre siempre me enseñó que si el cierre del collar toca el dije/colgante/etc., puedes pedir un deseo, besar el cierre y devolverlo a su lugar indicado. No sé si este protocolo de deseos está extendido o si solo es algo que heredé de mi madre, pero

todavía lo hago). Olivia se sintió confundida en el momento, pero en la siguiente oportunidad que tuvo de hacerme un obsequio, me regaló un frasco lleno de «estrellas que cumplen deseos» de origami que ella misma había hecho. Esa sigue siendo una de mis posesiones más preciadas.

No dejes de ser un niño soñador. Sal de noche a pedir lo que desearías, lo que te gustaría. Recoge un diente de león y sopla las semillas al viento. Arroja una moneda en un pozo y hazte cargo de ese deseo que burbujea dentro de ti.



## Diez de Copas

Una vez que el Nueve de Copas ha cumplido nuestros deseos, no hay nada que queramos más que compartir nuestros triunfos y alegrías con nuestros seres queridos. Y aquí llegamos a la cima del viaje de las Copas: habiendo abrazado e integrado nuestros sentimientos (tanto los oscuros como los luminosos), podemos descansar bajo el amparo de nuestra familia, nuestra comunidad, nuestra tribu. El Diez de Copas encierra una satisfacción profunda; me hace pensar en noches en familia viendo películas acurrucados en el sofá, en citas de café regulares con nuestras amistades más queridas, en comunidades espirituales que se sienten como nuestro hogar en cuanto atravesamos el umbral.

Cuando esta carta aparece en una tirada diaria, tómalo como una invitación a pasar algo de tiempo de calidad con tu gente, quienes te recarguen la batería espiritual y emocional, no importa quiénes sean. Si lamentablemente no estás conviviendo con personas que encajen con esa descripción en este momento, haz lo que puedas por conectar con personas que sí lo hagan. Propón una llamada por Skype con tus compañeros de piso de la universidad, planea una cena o un *brunch* familiar, lleva a tus hijos al parque y juega al escondite con ellos. Las relaciones en las que podemos ser cien por cien genuinos, las personas y las actividades que nutren nuestra alma..., esas son las piezas de la vida a la que el Diez de Copas señala insistentemente.

### Afirmaciones

SOY una persona realizada.

PUEDO encontrar consuelo en mi familia del alma.

VOY A buscar la compañía de las personas que me recargan.

### Reflexiones

#### ¿Cómo se ve y se siente la alegría?

En las preguntas para reflexionar de la carta de El Sol te pregunté qué te alegraba. Esta pregunta se superpone un poco a aquella, pero la manera en la que está formulada es fundamentalmente diferente: cuando sientes alegría, ¿cómo lo sabes? ¿Percibes alguna sensación cinética o somática en el cuerpo (el corazón se siente más ligero, los hombros se relajan, etc.)? ¿Notas un cambio marcado en tu tono de voz? ¿Alguna vez un ser querido te ha dicho que nota algo específico que haces o dices cuando sientes verdadera alegría? Y, en el sentido inverso, ¿cómo te das cuenta de que uno de tus seres queridos está alegre? ¿Las líneas de expresión que tiene alrededor de los ojos cuando sonrío te parecen más profundas? ¿Sonríe o ríe con mayor facilidad? ¿Cómo te afecta a ti su alegría?

#### ¿Qué acciones puedo realizar para mostrar mayor comprensión?

Quizá las personas a las que quieres no siempre te entiendan, pero las personas que consideras parte de tu tribu siempre estarán dispuestas a *intentarlo*. Por ejemplo, yo no soporto el sabor de la cebolla. Mi pareja, que adora la comida, le pone cebolla en polvo a todo lo que cocina para él. Lo más probable es que él no pueda entender cómo a alguien *no* le gusta la cebolla, pero, aun así, cuando

cocina también para mí, nunca tiene ningún problema en preparar una ración sin cebolla.

¿Cómo podrías dedicar más esfuerzo y energía para al menos intentar entender a tus seres queridos? ¿Tienen algún pasatiempo o alguna pasión que no te resulte para nada atrayente? ¿Tienen amigos con los que tú, por el motivo que sea, no te llevas bien? ¿Cómo podrías apoyarlos, incluso en las cosas que no tenéis en común?

## ¿Cómo defino a mi familia?

Cuando uso la palabra «familia» no me refiero necesariamente a las personas que están relacionadas contigo a nivel biológico. Quizá tengas la suerte de tener familiares biológicos que consideras personas cercanas; si ese es el caso, ¡maravilloso! Pero tal vez sientas una afinidad mayor con tus parejas románticas, tus amistades más profundas, tu comunidad espiritual, etc. Nadie más que *tú* puede definir a tu familia. Tengo la suerte de tener una relación cercana con mi madre, mi hermano y mis abuelos, pero también incluiría a mi pareja y a varias amistades queridas como parte de mi familia. ¿Quién entra dentro de tu categoría de familia?

## ! Acciones

### Reflexiona sobre el papel que desempeñan tus seres queridos en tu vida

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

En la cultura occidental le damos *mucha* prioridad y presionamos mucho para que las conexiones románticas sean las más significativas e importantes de nuestra vida. ¡Y mi intención no es subestimar lo maravillosas y gratificantes que pueden ser las relaciones románticas! Pero creo que nuestra cultura subestima lo fundamentales que pueden ser otros tipos de relaciones (como el amor platónico entre hermanos, las amistades profundas y las colaboraciones de larga duración). Cada uno de nuestros seres queridos aporta algo único y necesario a nuestra vida. Por ejemplo, hay pocos seres humanos más opuestos que mi querida amiga Olivia y yo. A menudo le digo a la gente que Olivia me ayuda a aprender a ser más firme y yo la ayudo a ella a ser más considerada. Esto ha sido profundamente formativo en momentos de mi vida en los que más necesité reunir coraje. Mientras tanto, Milo, otra de mis amistades, tiene una personalidad que es tan similar a la mía que a veces roza el absurdo. A medida que me he acercado a Milo he empezado a entender mejor mi propia ansiedad y he aprendido a ser más gentil conmigo. Estas son dos de las personas más cercanas a mi afecto, y ambas añaden elementos muy diferentes, pero absolutamente valorados, a mi mundo.

Considera las personas que conforman tu tribu. Para este ejercicio, intenta olvidar los títulos de las relaciones que asocias con cada una de ellas: pareja, amigo, hermana, etc. Piensa, en cambio, en lo que cada una de esas personas aporta a tu vida. ¿Hay alguna que tenga un don particular para hacerte reír? ¿Hay alguna que siempre parezca saber qué decir cuando te sientes triste? ¿Hay alguna que dé abrazos estupendos? ¿Qué cosas nuevas descubres sobre ti cuando estás con cada una de ellas? ¿Qué partes de tu personalidad sacan a relucir? ¿De qué manera enriquecen tu mundo cada una de las personas de tu círculo íntimo?

### Planea tiempo en familia

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

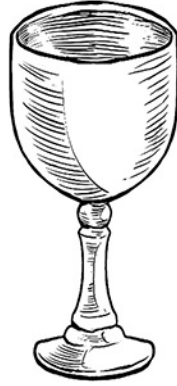
No importa cómo sea tu vida y a quiénes incluyas en tu definición de familia, es muy fácil orbitar alrededor de tus seres queridos y dejar que los momentos de conexión simplemente ocurran cuando ocurran. Y no cabe ninguna duda de que esos pequeños momentos no planificados —cantar una canción pop tonta juntos cuando vais al trabajo por la mañana, por ejemplo, o encontraros en medio de una guerra de cosquillas espontánea— tienen su propio valor, aunque también es importante tener momentos planificados e intencionales para pasar en familia. Creo que este es uno de los motivos por los que la cena familiar es algo tan sagrado para muchas personas. Es una parte del día que hemos reservado para conectar con nuestra gente.

Si tienes la buena fortuna de vivir en la misma casa que varios de tus familiares (y recuerda una vez más que cuando hablo de «familia» no me refiero solo a parientes consanguíneos), una cena familiar es una manera bastante simple de planear tiempo juntos. Mis compañeros de piso y yo organizábamos cenas familiares de vez en cuando y todos cocinábamos, comíamos y limpiábamos juntos; preparar y compartir una comida con otras personas tiene algo que une. También puedes invitar a personas que no vivan bajo tu mismo techo, pero que aun así formen parte de tu círculo íntimo. Conozco familias que todos los fines de semana se reúnen con abuelos, abuelas, tíos, tías y amistades para comer un *brunch*.

Habiendo dicho eso, ¡una comida familiar no es ni por asomo la única manera de pasar tiempo intencional en familia! Parte de este libro fue escrito durante la pandemia de COVID-19, y vaya si tuvimos que ponernos creativos con cómo conectarnos en ese entonces. He tenido noches de juegos a distancia con amistades y familiares, he leído uno de mis libros favoritos en voz alta a mi madre y mi hermano por teléfono, con una amistad empezamos un miniclub de solo dos personas... Todo sirve. Lo que importa es planificar una actividad que sea divertida, interesante y significativa para todos los participantes (por ejemplo, si tienes un familiar con dolor crónico, mejor no planificar un día de caminatas si quieres que se sienta incluido). Más allá de eso, ¡el cielo es tu límite!

---

\* Le autore usa las palabras «child» y «sibling», que en inglés hacen referencia a un hijo o hermano de cualquier género (N. del T).



## LAS FIGURAS DE COPAS

Las figuras que forman parte de la corte de Copas son el tejido conectivo que mantiene unidas a las relaciones, las familias, los equipos y las comunidades. Como era de esperarse del palo de los sentimientos, el carácter de estas personas puede ser cambiante, pero también están más en contacto con las emociones que los demás, tanto con las propias como las ajenas. Puede que tengan el don de identificar con precisión la fuente del conflicto entre dos personas al ver intuitivamente más allá de la superficie de una discusión y distinguir las necesidades fundamentales de cada parte. También tienden a hacerse cargo de la energía emocional de las personas que las rodean, así que aprender a fijar y mantener límites es esencial para los miembros de la corte de Copas.

Algunas de las palabras que describen a las figuras de Copas son: *intuitivas, emocionales, cariñosas, profundas, espirituales, soñadoras, expresivas, románticas, de ánimo cambiante, afectuosas, consideradas, buenas, hospitalarias, abiertas, sentimentales, colaborativas, introspectivas, nostálgicas, sabias.*

Si una figura de la corte de Copas aparece en tu lectura diaria y quieres hacer una excursión a algún sitio que invoque su energía, aquí tienes algunas sugerencias:

- Un lago, un río, una plaza o incluso una piscina, para invocar el elemento agua de las Copas.
- La casa de un familiar o una amistad, para invocar las relaciones y la camaradería.
- Un cementerio, para invocar la nostalgia y la introspección (sobre todo si puedes visitar la última morada de alguien a quien conocías en persona o con quien tienes un parentesco).
- Una lectura de poesía, para invocar el romance y la expresión.
- Un spa o salón de masajes, para invocar el autocuidado y la bondad.



## Sota de Copas

La Sota o el Paje de Copas es el emblema del asombro. Aprecia la belleza y la majestuosidad en todos y todo lo que ve. Y si alguna vez has leído el asombroso libro de Antoine de Saint-Exupéry, *El principito*, o si has visto la bellísima adaptación cinematográfica, sabes muy bien cómo es esta Sota (y si no lo has hecho, considéralo una actividad sugerida adicional al sacar esta carta; ambas versiones de la historia son demasiado preciosas para describirlas). El Principito es un niño inquisitivo de corazón abierto que siente todo muy intensamente y articula sus sentimientos con una simpleza profunda. Si las figuras de Espadas a menudo pecan de decir lo que se les pasa por la cabeza sin rodeos, las figuras de Copas hablan desde el corazón, para bien o para mal. El Principito no es solo directo con respecto a sus sentimientos, también puede conectarlos con la naturaleza y el mundo que lo rodea con la facilidad y la gracia de un poeta. Cuando el narrador desestima la preocupación que el Principito siente por su querida rosa, él siente una furia que no tarda en convertirse en una tristeza inconsolable. Y cuando ama, ama con una intensidad que hace que ese amor brille desde su interior: «Lo que tanto me conmueve de este principito dormido es su lealtad a una flor, la imagen de una rosa que resplandece dentro de él como una llama en una lámpara, incluso cuando duerme».

A primera vista, puede que la Sota de Copas parezca una persona joven e ingenua que le ve el lado bueno a todo. No te dejes engañar. Solo porque esta Sota se deje asombrar por todo no significa que sea inmune a la oscuridad del mundo. Al igual que con el Principito, la Sota de Copas siente la tristeza y la ira tan profunda y arrolladoramente como la alegría y la curiosidad. Con la tendencia que tiene a suponer lo mejor de todo el mundo, es fácil que la Sota de Copas caiga presa de vampiros de energía que se aprovechen de su apoyo emocional sin ofrecer nada a cambio. Y como confía en su corazón por encima de todo lo demás, es posible que siga sus impulsos emocionales sin pensarlos demasiado (como cuando el Principito huye de su planeta en un momento de frustración sobrecogedora). Y es allí donde esta Sota puede sorprenderte. A menudo tienen una visión profunda (sobre todo en asuntos del corazón) que parece no encajar con su inocencia maravillada. Esa visión se la ha ganado con esfuerzo y es resultado de todas las veces que le han roto o usado el corazón, pero estas malas experiencias no suelen evitar que se maraville ante un atardecer o que se enamore perdidamente.

### Afirmaciones

SOY un libro abierto.

PUEDO abrazar lo maravilloso que es el mundo.

VOY A ser transparente con mis sentimientos.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Sota de Copas?

¿Qué aspectos de la Sota de Copas veo en mí?

¿Qué aspectos de la Sota de Copas me gustaría cultivar en mí?



## Haz algo inesperado que le alegre el día a otra persona

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

A nadie le gustan más los pequeños momentos de belleza y alegría que a la Sota de Copas. Puede perderse en una ensoñación al ver una hoja otoñal flotar perfectamente frente a su ventana o sentir el aroma de su té favorito. Y por mucho que adore esos momentos para sí, disfruta mucho más de llevar esos momentos a sus seres cercanos y queridos. Recuerda que las Copas no solo son el palo de las emociones, sino también de las relaciones. Cuando puedes inyectar una dosis de alegría en el día de una persona querida te encuentras en el punto clave de la energía de la Sota de Copas.

Este ejercicio tiene mucho en común con el ejercicio de los actos de bondad al azar del Seis de Oros, pero mientras que el objetivo de esa actividad es que sea realmente aleatoria para beneficiar a un desconocido, esta puede estar un poco más enfocada. ¿Hay alguien en tu vida a quien le vendría bien algo que le levante el ánimo? Elige a alguien que conozcas en profundidad para pensar una actividad que se adecúe a esa persona. Mientras que los actos de bondad al azar están diseñados para ser lo más genéricos posible para funcionar con cualquier desconocido que los reciba, aquí puedes buscar una mayor precisión. Si sabes que tu hermano está abrumado por el trabajo, podrías cocinarle su comida favorita para sorprenderlo. Si tu amiga que vive en el extremo opuesto del país está teniendo un día difícil, podrías enviarle una foto de ti con la camiseta que te regaló para tu cumpleaños. No se necesita de un gesto enorme para alegrarle el día a alguien.

Para el caso, decir algo amable o significativo puede hacer sonreír a alguien con la misma facilidad que dar un regalo u ofrecer un acto de servicio. Uno de los momentos más conmovedores de *El principito* es cuando su amigo el zorro se está despidiendo de él y decide darle un secreto como regalo. Ese secreto, que tu corazón es el que ve lo esencial de la vida, se convierte en una verdad definitiva para el Principito, una que más adelante le transmitirá al narrador del libro. Si no sabes bien qué hacer por un ser querido o no puedes comprar o hacer algo por él, tómate un momento para hacerle saber algo que admiras o aprecias de él, o para compartir una cita que crees que le resultará valiosa. Lo más probable es que esa persona sonría solo con saber que tú pensaste en ella.

## Admira la belleza de algo

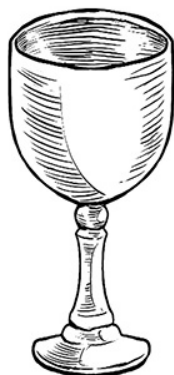
Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Nuestro mundo está repleto de cosas milagrosas y asombrosamente bellas, pero cuando estamos en medio del estrés y el ajetreo de nuestro día a día es fácil olvidar hacer una pausa para apreciar estas pequeñas maravillas. Quizá sea un cliché decir que debemos «detenernos y oler las rosas», pero eso no lo hace menos cierto. Si tienes un arbusto de flores justo al lado de tu puerta de entrada, ¿cuán seguido lo notas y admiras cuando estás corriendo para alcanzar el autobús para ir a trabajar o llegando a casa arrastrando los pies tras un largo día?

La verdad es que puedes elegir cualquier objeto para este ejercicio, el único factor determinante debería ser que A) sea algo que veas con tanta frecuencia que ya lo pasas por alto y B) que sea algo que te parezca bello. Tal vez sean las hojas de un árbol que se asoman por la ventana de tu habitación, quizá sea la mascota familiar que te acompaña toda la noche, o a lo mejor sea un anillo que usas todos los días. No importa lo que elijas, escoge un lugar cómodo donde puedas pasar al menos cinco o diez minutos mirándolo. Si te gusta llevar un diario con tus observaciones, ten elementos para escribir a mano. Tal vez te resulte útil programar un temporizador, pero no es necesario.

Casi como si estuvieras meditando, dirige tu concentración a tu objeto de apreciación. Usa tantos sentidos como puedas para observarlo. Por ejemplo, si se trata de un objeto pequeño, puedes prestar atención a las sensaciones táctiles al levantarlo y darle la vuelta con las manos. Si es una flor, podrías literalmente detenerte a apreciar su aroma. Si estás escribiendo en tu diario mientras haces todo esto, anota todo lo que se te ocurra: detalles diminutos que nunca habías notado o elementos particulares que te parezcan de especial importancia en el momento. Si tu mente divaga, haz que tu atención regrese suavemente a tu objeto. Con todas las obligaciones y actividades que tiran de nosotros, concentrarse en la belleza de algo así puede sentirse poco natural e incluso un poco hedonista. Sin embargo, he descubierto que es todo lo contrario. Cuando me tomo el tiempo para apreciar las maravillas del mundo

que me rodea, también tengo más ganas de participar de mis actividades diarias. Un pequeño faro de belleza puede iluminar toda una franja de tedio oscuro a su alrededor. Como le dice el Principito al narrador: «Cuando mires el cielo de noche, como yo estaré viviendo en una de ellas, como yo estaré riendo en una de ellas, para ti será como si todas las estrellas estuvieran riendo. ¡Tendrás estrellas que podrán reír!».



## Caballero de Copas

Muchos libros de tarot te presentarán al Caballero de Copas como un artista torturado que viste una boina y escribe poesía. Y, sin ninguna duda, esta es una de las manifestaciones del personaje, pero a mí me gustaría nominar a otra clase de personaje para representar a este Caballero: Flynn Rider, de la película de Disney *Enredados*. A primera vista, Flynn quizá no parezca un alma particularmente romántica: empieza la película siendo un ladronzuelo aventurero y sarcástico, aunque míralo más de cerca. Durante el transcurso de la película no solo lo vemos enamorarse de Rapunzel tan perdidamente que deja todo para protegerla, sino que también conocemos quién está detrás de la fachada del bandido carismático. Le confiesa a Rapunzel que, siendo un niño huérfano, había descubierto un libro sobre Flynnigan Rider, un canalla encantador y talentoso al que Flynn admiraba tanto que se moldeó a su imagen, adoptando incluso su nombre. «Tenía dinero suficiente para hacer lo que quisiera. Podía ir a donde quisiese. Y para un niño que no tenía nada... No sé, simplemente parecía la mejor alternativa». Puede que Flynn no actúe como un romántico, pero sin ninguna duda lo es: se enamora tanto de ideas y arquetipos como de personas de carne y hueso, como Rapunzel.

El Caballero de Copas es a menudo un artista de alguna u otra clase, ya que el arte le ofrece un medio para expresar sus emociones más profundas. Quizá sea proclive a contar con una veta melodramática porque siente todo con gran intensidad (si todavía no te he convencido de que Flynn Rider es el Caballero de Copas perfecto, échale un vistazo a la primera línea de su narración en la película: «Esta es la historia de cómo morí». Melodrama instantáneo). Cuando se trata de romance, es posible que se enamore perdida y rápidamente. En las relaciones tal vez le cueste fijar límites saludables. A menudo es una persona empática que se hace cargo de demasiadas cosas por sus seres queridos, pero la otra cara de esto es que el Caballero de Copas suele ser un familiar o una amistad leal y servicial. Solo prepárate para soportar los ocasionales cambios de humor, ya que este Caballero puede pasar de los picos más altos a los pozos más profundos en un período de tiempo asombrosamente corto.

### Afirmaciones

SOY una persona romántica.

PUEDO aprender siempre más sobre mí.

VOY A fijar límites cuando lo necesite.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Caballero de Copas?

¿Qué aspectos del Caballero de Copas veo en mí?

¿Qué aspectos del Caballero de Copas me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

## Escucha canciones de amor

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Algunos días de San Valentín me gusta escuchar una lista de reproducción de canciones de amor; puedes decir lo que quieras sobre el hecho de que la celebración es solo una estrategia comercial, pero hay algo agradable en abrazar mi costado romántico en un día específico. Es casi como escuchar canciones navideñas en diciembre, pero no necesitas ninguna razón en particular para escuchar música romántica. Y si sientes que la necesitas, acepta la aparición del Caballero de Copas como razón suficiente.

La buena noticia es que no importa el tipo de música que te gusta, no debería costarte encontrar canciones de amor dentro de esa categoría. De hecho, un número realmente impresionante de canciones son de amor, o al menos lidian con temas relacionados con el amor, como rupturas o amor no correspondido. Así que no importa que seas una persona fanática de la música *country* que acaba de ser dejada por una pareja de años, o una persona amante del *heavy metal* que se sonroja ante un romance incipiente, casi seguro que podrás encontrar música para ti. Busca en Spotify, YouTube o el servicio que prefieras para escuchar música y lo más probable es que ya encuentres listas de reproducción creadas por gente con gustos similares.

Si quieres llevarlo un paso más lejos, puedes hacer tu propia lista de reproducción personalizada para que coincida con tu situación romántica precisa en el momento. Puedes incluir canciones que no sean románticas de por sí, pero que te recuerden a un ser o seres queridos; puedes alternar alocadamente entre géneros y estilos muy dispares; puedes incluso hacer una lista de reproducción que represente tu propia historia con las relaciones y las citas, empezando por la primera vez que tuviste conciencia de un enamoramiento hasta llegar a hoy (visita el Ocho de Bastos para tener más ideas de cómo crear listas de reproducción personalizadas), pero ya sea que dediques horas a armar una lista detallada o simplemente escuches una vez *Veo en ti la luz*, de *Enredados*, incluir una o dos canciones de amor en tu día a día es la manera perfecta de incorporar la energía del Caballero de Copas.

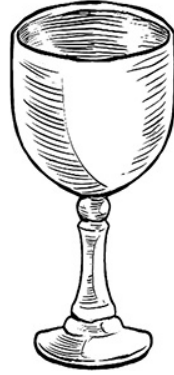
## Escríbete una carta de amor

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Quizás haya quienes digan que el arte de la carta de amor está muriendo en la era de los teléfonos móviles y el correo electrónico. A mí me gustaría argumentar que no es que esté muriendo, sino que se está transformando: desde luego, usamos las herramientas que nos permiten comunicarnos y conectarnos de manera instantánea. Estoy bastante segura de que, por ejemplo, si hubieran tenido acceso a internet en la época de los pioneros, sin ninguna duda lo habrían usado para mantenerse en contacto con sus familiares lejanos. Pero, sea como fuere, la comunicación en papel y escrita a mano tiene un romanticismo inherente. ¿Por qué no usamos nosotros ese medio romántico para variar?

Para este ejercicio te aliento a ser tan dramático, extravagante y poético como te parezca. Si hay una carta que avala un uso de las palabras exageradamente artístico es el Caballero de Copas. ¿Te parece tonto o incluso vergonzoso escribirte una carta de amor efusiva dirigida a ti? Si te sirve de algo, imagínate como un tercero, alguien por fuera de ti que está empezando a enamorarse perdidamente de ti y necesita volcar sus pensamientos y sentimientos sobre una hoja de papel. Habla de cosas que aprecias o admiras de ti. Si no se te ocurre nada, mira tus logros y las experiencias que te llenan de orgullo. Quizás en un principio te resulte más fácil pensar en datos objetivos de las cosas que has hecho que elogiar tus atributos o rasgos de personalidad. ¿Tus hijos son relativamente felices y están sanos por todo el cuidado que le has dedicado a su crianza? ¿Has alcanzado alguna de tus metas profesionales? ¿Recibes constantes alabanzas por tu cazuela de batata en el Día de Acción de Gracias? Una persona que estuviera secretamente enamorada de ti podría notar CUALQUIERA de estas cosas, así que escríbelas en tu carta de amor.

Si quieres puntos adicionales, considera guardar esta carta y releerla cuando tengas la autoestima baja. O séllala y escribe una fecha en el futuro para leerla, como una cápsula del tiempo en forma de carta. Por más incómodo que te resulte escribir estas cosas dirigidas a ti, tal vez te sorprenda lo significativas que son una vez que dejes pasar un poco de tiempo.



## Reina de Copas

Si te criaste con Winnie the Pooh, no debería sorprenderte que haya elegido a Cangu para representar a la Reina de Copas. Es el epítome de los personajes maternos y, tanto es así, que no solo cría y cuida de su hijo Rito, sino también de muchos otros personajes del Bosque de los Cien Acres, como Piglet y Tigger. Pero, a pesar de las apariencias iniciales, Cangu tampoco es simplemente una madre. Es una persona (eh..., ¿una canguera?) fundamentalmente buena que ofrece amor y sabiduría de manera generosa, pero también posee un lado más afilado: «La Cangu suele ser considerado uno de los Animales Más Feroces [...] Es bien sabido que si a uno de los Animales Más Feroces se le priva de su cría, se vuelve tan feroz como dos de los Animales Más Feroces». La Reina de Copas está en sintonía con sus sentimientos de manera profunda pero sostenible. Sabe cuándo mostrar su lado protector y feroz y cuándo su lado suave y cariñoso. Y, como toda buena madre, esta Reina no intentará proteger a sus hijos de los momentos de aprendizaje difíciles. Cangu no suele acompañar a Rito y a los demás cuando tienen sus aventuras con Christopher Robin, pero siempre está allí esperando con comida y medicina fortalecedora cuando su cría regresa a casa.

Mientras que la Sota y el Caballero de Copas a veces se dejan llevar por la intensidad de sus emociones, la Reina sabe cómo mantenerse centrada en su corazón sin que eso la abrume. Es una de esas personas que mantienen unido a un grupo al ver todos los puntos de vista y conservar la paz. Si tienes alguien que es como la «madre» de tu grupo de amistades, lo más probable es que esté en sintonía con esta energía de la Reina de Copas, pero si bien la Reina de Copas es, sin ninguna duda, empática, también posee suficiente experiencia y sabiduría para fijar límites y mantenerlos. En sus momentos más oscuros esta Reina puede usar su empatía natural para manipular o ignorar por completo los límites de los demás porque, en su mente, ha pasado tanto tiempo cuidando de los demás que merece algo de consideración adicional, aunque esas situaciones son realmente una rareza. La mayor parte del tiempo la Reina de Copas te alienta desde los bastidores mientras te enfrentas a tus demonios.

### Afirmaciones

SOY un espíritu afín.  
PUEDO compartir mi calidez.  
VOY A acercarme a los demás.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Reina de Copas?  
¿Qué aspectos de la Reina de Copas veo en mí?  
¿Qué aspectos de la Reina de Copas me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

## Acércate a alguien que esté pasando por un mal momento

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Ya hemos hablado varias veces en este libro sobre los desafíos de pedir ayuda cuando tienes dificultades. La Reina de Copas te ofrece una invitación a estar del otro lado de esta lucha. ¿Conoces a alguien que esté pasando por un mal momento? Lo más probable es que sí, por más que no sea algo dramático como un divorcio o una muerte en la familia. Por ejemplo, ¿a quién conoces que sufra de depresión estacional? o ¿a quién conoces que acabe de empezar un trabajo nuevo —¡por más que sea un trabajo que le entusiasme!— y que tenga ansiedad por causar una buena primera impresión? Si de verdad no se te ocurre nadie, échale un vistazo a tus redes sociales. Es casi seguro que encontrarás a alguien sincerándose sobre algo que está atravesando.

Es importante saber desde el principio que tu meta aquí no es recibir una estrellita dorada por ofrecerle ayuda a alguien. Esta no es tu oportunidad de aparecer con un gran gesto que le enseñe al mundo la clase de persona maravillosamente generosa que eres. Piensa, en cambio, que estás extendiendo una línea abierta para alguien que puede que necesite usarla o no. Mi manera favorita de lograr esto es empezar diciendo algo como «oye, sé que estás pasando por un mal momento, ¡así que no es necesario que respondas si no estás de ánimo!». Sé que cuando yo me encuentro en un momento oscuro, a veces me resulta imposible incluso reunir la energía suficiente para responder un simple «gracias», pero de todos modos significa mucho para mí cuando alguien piensa en mí lo suficiente como para ponerse en contacto. Solo asegúrate de que puedas cumplir con lo que sea que estés ofreciendo (ya sea un espacio para hablar, una visita, etc.) si tu amistad decide aceptar la oferta.

Aquí tienes un par de guiones con los que puedes empezar (sobre todo si no sueles hablar con la persona a la que te estás acercando):

«Oye, \_\_\_\_\_, vi en Facebook que últimamente estás pasando por un mal momento con tu depresión. Solo quería decirte que hay gente que te quiere y que, si necesitas a alguien con quien desahogarte, siempre estoy aquí para ti. Pero no te preocupes si no tienes ganas de hablar en este momento».

«\_\_\_\_\_, me enteré de la muerte de tu tío y lo lamento mucho. Sé lo cercanos que estabais. Seguro que en este momento te encuentras muy abrumado, pero quería escribirte porque sé lo difícil que es perder a un ser querido. Si tienes ganas, me encantaría escuchar historias sobre tu tío. Y, mientras tanto, ¡estoy aquí si me necesitas!».

«Hola, \_\_\_\_\_, vi en el chat grupal que el estado del mundo te está generando mucha ansiedad y creo que eso demuestra la clase de persona sensible y considerada que eres, pero sé que puede ser agobiante. Si quieres hablar de algo, o si solo quieres distraerte un rato con una conversación tonta, sabes que siempre estoy aquí para ti. Te quiero».

## Identifica un límite que necesites fijar o hacer cumplir

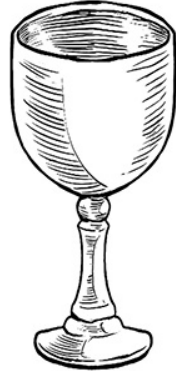
Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Los límites son difíciles. Es difícil cuando, sin quererlo, cruzas los límites de otra persona y debe pedirte que modifiques tu comportamiento, y es todavía más difícil cuando tú eres quien debe fijar y hacer cumplir tus propios límites. A veces se siente como si estuvieras decepcionando a alguien, o incluso como si estuvieras cortando la relación por completo, pero los límites tienen tanto que ver con el amor propio como con el amor por los demás. Incluso si sientes que estás decepcionando a alguien, en realidad estás siendo amable al articular tus necesidades con claridad en lugar de dejar que las pisoteen y sumirte en el resentimiento.

Aunque seas una persona relativamente estoica que fija límites con regularidad, lo más probable es que haya áreas de tu vida o personas queridas que lleguen a los bordes de esos límites, incluso si no tienes conciencia de ello. Quizá necesites hacer algo tan pequeño como pedirle a tu pareja que salga de la habitación durante veinte minutos por la noche para que puedas meditar sin interrupción. O tal vez sea algo tan intimidante como fijar límites sobre cuándo y cómo quieres hablar con una madre o un padre tóxicos.

No importa el límite que elijas para este ejercicio, te aliento a que te lo tomes con calma, y por más que en un principio parezca un ajuste pequeño, ten paciencia. Expresar un límite en el momento es mucho, MUCHO más difícil de lo que crees. Sobre todo cuando estás frente a un ser querido que te mira con expectativa. O llorando. O gritando. Así que, si te rindes la primera vez, no te castigues. Busca maneras de empezar por algo pequeño. Si, por ejemplo, el límite que quieres implementar implica limitar tu comunicación con alguien, tal vez no te convenga empezar cortando la comunicación por completo. Empieza por conversar media hora cuando te llama

y, una vez pasado el tiempo, ponle fin a la conversación con firmeza. O empieza por visitar a esa persona solo una vez al mes en lugar de todos los fines de semana. Elige un punto de partida pequeño que sientas que puedes lograr y ve avanzando a partir de allí una vez que te sientas a gusto con los cambios que ya has hecho.



## Rey de Copas

Prepárate porque estamos por hablar de uno de mis personajes favoritos de toda la ficción. Cuando empiezas a ver *Avatar: la leyenda de Aang*, el tío Iroh parece ser un típico mentor sabio y anciano. Le gusta beber té, hacer payasadas y está repleto de pequeñas anécdotas y dichos que encierran gran sabiduría, pero cuanto más lo conoces, más cuenta te das de la profundidad de su personaje. El tío Iroh, que es el hermano del principal antagonista de la serie, prácticamente ha abandonado su nación para acompañar a su sobrino, el deshonrado y desterrado príncipe Zuko. En su larga vida, Iroh ha tenido la oportunidad de tener poder y riquezas, pero tras una pérdida devastadora (que no te arruinaré en caso de que no hayas visto la serie de animación, y créeme que vale la pena verla), dirige toda su energía a educar el corazón y el alma de Zuko. El Rey de Copas es una persona que ha sentido un dolor increíble, pero también una alegría increíble, y es capaz de soportar ambas emociones con gracia y conciencia. No hay duda de que Iroh es una persona emocional: lo vemos llorar, explotar de furia y sonreír ante las cosas más simples, como una buena taza de té; pero es capaz de experimentar estos sentimientos, procesarlos y, finalmente, volver a ser el tío sereno y sabio que le dice a Zuko: «En los momentos más oscuros, la esperanza es algo que te das a ti mismo. Eso es lo que significa la fuerza interior».

Debo confesar algo: el Rey de Copas es la carta que más asocio con mi padre. Es la carta que saltaba de la baraja una y otra vez en momentos en los que más lo echaba de menos, así que espero que sepas perdonarme si tengo un sesgo favorable con respecto a ella. El Rey de Copas es la roca de la familia, los cimientos de apoyo y amor sobre lo que se construye todo lo demás. Si alguna vez has tenido un padre, madre, abuelo o abuela que te ha dicho que debes seguir tus sueños, o si algún profesor te ha alentado a practicar tu escritura o profundizar tu interés en la historia, entonces conoces a un Rey de Copas. Esto no quiere decir que este Rey sea perfectamente sereno e imperturbable en todo momento: ha experimentado todas las alegrías y las tristezas que la vida tiene para ofrecer, eso seguro, pero como dice Cedar McCloud en *The Numinous Tarot Guidebook (Guía del tarot numinoso)*, este Rey «no intenta detener la tormenta, sino que intenta entender dónde, cuándo y por qué sucederá para poder hacerle frente con toda su fuerza». Y, en última instancia, el Rey de Copas sabe cómo construir una familia (consanguínea o compuesta de seres queridos escogidos) que le ofrezca apoyo cuando lo necesite.

### Afirmaciones

SOY un mentor.

PUEDO confiar en lo que he aprendido.

VOY A guiar a mis seres queridos.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Rey de Copas?

¿Qué aspectos del Rey de Copas veo en mí?

¿Qué aspectos del Rey de Copas me gustaría cultivar en mí?



## Cocina una comida para compartir

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Si tienes un ser querido que disfrute con los fogones sabes muy bien que la comida puede ser un lenguaje de amor muy efectivo (¡y delicioso!). Por más satisfacción que sientas cuando cocinas algo reconfortante y abundante para ti, quizás encuentres todavía más satisfacción en cocinar para las personas que te importan. Ni siquiera es necesario que sea un plato demasiado elaborado para que sea significativo. No me considero amante de la buena comida (me pasa por ser una persona quisquillosa con la comida), pero, incluso así, cuando mi pareja se toma la molestia de prepararme cualquier plato que sabe que me gusta, por más que sea algo muy simple, eso significa todo para mí.

La única salvedad para esta actividad es que debes asegurarte de conocer las limitaciones culinarias de tus invitados antes de preparar cualquier alimento. No querrás pasar horas preparando un caldo de pollo y luego descubrir que uno de tus invitados es vegetariano. No sientas que debes preparar algo especial y específico para cada persona (¡a menos que quieras hacerlo!), pero recuerda que el propósito de esta actividad es que sea inclusiva, no lo contrario. Si uno de tus invitados se queda mirando mientras todos los demás comen, no será demasiado divertido para él, ni tampoco para ti que has organizado la comida y te arrepientes de haber pasado por alto ese detalle.

Más allá de eso, ¡prepara algo tan simple o extravagante como quieras! Haz tortitas sorpresa para cuando se levanten tus compañeros de piso; prepara unos tacos para tus compañeros del trabajo; hornea galletas para comer junto a tu pareja e hijos. Luego, relájate y disfruta de la sensación de compartir un estómago lleno y un corazón contento con tus seres más cercanos.

## Admite tus sentimientos negativos

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Tenemos una capacidad EXCELENTE para distraernos cuando experimentamos sentimientos incómodos. ¿Estás teniendo uno de esos días que te provocan ansiedad? ¡Sal a correr con música fuerte para olvidar el agujero que tienes en el estómago! ¿Sientes tristeza porque te has separado de tu pareja? ¡Haz una maratón de tu serie favorita de Netflix y tómate un bol de tu helado favorito! Y a veces eso es lo mejor que puedes hacer: no podemos pasar todo el día ahogándonos en nuestros sentimientos más oscuros, así como tampoco podemos pasar todo el tiempo gozando de nuestra alegría. Pero, sea como fuere, si no dejamos de guardar esos sentimientos negativos en el armario, llegará un momento en que saldrán desbordados, como los juguetes que ocultábamos de nuestros padres en lugar de ordenar nuestra habitación.

Desacelerar lo suficiente para reconocer el resentimiento, el nerviosismo o el dolor que quizás aceche bajo la superficie de nuestra mente puede ser duro. Un buen lugar de partida podría ser considerar una situación que te esté estresando o frustrando en este momento. Encuentra un lugar tranquilo en el que puedas reflexionar sobre tus pensamientos durante un rato y dirige tu atención a esa situación. Nota lo que sea que emerja. En lugar de saltar de inmediato al modo de resolución de problemas o a intentar distraerte, presta atención a las señales mentales y físicas que recibes. ¿Tienes los hombros tensos? ¿Se te cierra el estómago? ¿Te das cuenta de que te estás obsesionando con cómo podrías arreglar las cosas o qué es lo que hiciste mal? No intentes eliminar esas reacciones, pero tampoco te aferres a ellas. Nota que están allí. Reconoce su presencia. Y luego sigue prestando atención. Tal vez descubras que estás alternando entre muchas respuestas físicas y emocionales fugaces, o tal vez tengas un único sentimiento constante durante un tiempo. No hay una manera correcta o incorrecta de sentir o de pensar en ese momento, solo permanece con los sentimientos a medida que vengan y se vayan.

Pregúntate: «¿Qué necesito en este instante?». Quizá solo necesites decirte: «Tengo permitido sentirme así», o a lo mejor necesites algo para volver a centrarte, como meditar o hacer alguna clase de ejercicio físico, o tal vez necesites distraerte con otra cosa, que es algo perfectamente razonable después de tolerar sentimientos incómodos durante un rato. Trátate con gentileza y escucha lo que tu instinto te dice que necesitas. A menudo lo sabe mejor que la cabeza.



## EL PALO DE ESPADAS

### *Contemplación y comunicación*

Las Espadas son el palo del elemento aire. Rige la mente, la voz y la comunicación, y también suele estar asociado a los asuntos profesionales. El ingenio agudo y las palabras afiladas son frecuentes en este palo: si alguna vez te has dejado arrastrar a un debate acalorado (¡o quizá tú lo has iniciado!), conoces la textura de las Espadas. Prepárate para afrontar los recovecos ocultos y los rincones oscuros de tu mente. Las Espadas pueden ofrecer claridad y conocimiento, pero no se andarán con rodeos cuando se trate de hacer frente a la verdad.

Algunas de las palabras que describen al palo de Espadas son: *comunicación, consideración, intelecto, verdad, lógica, empoderamiento, razón, resolución de problemas, filosofía, ideas, mensajes, decisiones, salud mental, orden, lenguaje, conflicto, discurso, ambición, curiosidad, claridad.*

Si las Espadas no dejan de aparecer en tus lecturas diarias, el Universo te está diciendo que debes dar un paso atrás y prestar atención al funcionamiento de tu propia mente. Puede ser que haya eventos externos, ya sea en tu vida personal o en el mundo en general, que estén ofuscando tus pensamientos. O tal vez sean tus propios pensamientos los que están desequilibrados. Da igual, las Espadas te invitan a examinar tu mente con curiosidad y detenimiento. No importa cómo elijas hacerlo, si estas cartas aparecen con regularidad en tus lecturas, eso es una señal de que debes pasar algo de tiempo con tus propios pensamientos. Y si evitas hacerlo durante demasiado tiempo, es posible que termines por sumergirte en el lado más oscuro del reinado de las Espadas: la ansiedad, el insomnio, la parálisis por análisis y las pesadillas.



## As de Espadas

Cada vez que saco la carta del As de Espadas me imagino una de esas películas en blanco y negro en la que un científico loco levanta un tubo de ensayo con alguna poción cuyos efectos alteran las leyes de la física y grita «¡EUREKA!». Puede que sea un poco dramático, pero lo que importa aquí es el eureka. El As de Espadas indica claridad y descubrimiento, un momento de revelación lúcida en el que ves las ideas con nitidez. Siendo el palo de la mente y la voz, las Espadas proclaman la verdad pura. El As corta a través de cualquier titubeo y revela el centro de las cosas.

Ver esta carta en una tirada diaria es una señal de que tienes (o estás por tener) una mayor claridad sobre un asunto sobre el que hace ya un tiempo que vienes pensando. O bien, que una verdad explosiva está por caerte encima. Sea lo que sea, el As de Espadas te pide que mires con mirada despejada y una mente abierta. No te promete que las respuestas que te revele vayan a ser fáciles, ni que vayan a ser lo que querías escuchar, pero sí te promete señalar la verdad, ni más ni menos. Lo que hagas con esa verdad depende de ti.

### *Afirmaciones*

SOY una persona perspicaz.

PUEDO descubrir cosas nuevas todo el tiempo.

VOY A seguir haciendo preguntas.

### *Reflexiones*

#### **¿Qué quiero aprender?**

¿Hay algún idioma que siempre hayas querido aprender a hablar con fluidez? ¿Qué tal una habilidad que siempre has querido practicar (algo como hacer malabares, cultivar cactus o reparar coches)? ¿O quizás haya un tema que siempre te ha interesado un poco y te gustaría investigar más? (Cuando era niño, creí que quería ser psicólogo de mascotas, y si bien ese deseo fue reemplazado por otras metas a medida que fui creciendo, todavía me fascina la conducta animal). No te preocupes por tener el tiempo o el dinero para perseguir esos intereses: para el propósito de esta pregunta permítete desenterrar todos esos temas, asuntos y talentos que sienten curiosidad por profundizar.

#### **¿Cómo puedo invitar a la claridad a mi vida?**

La claridad del As de Espadas no es una conclusión a la que saltas demasiado deprisa. Es posible que haya hecho falta mucho estudio y reflexión para llegar aquí. O incluso si tu momento eureka sucedió de repente, lo más probable es que los cimientos se hayan estado construyendo silenciosamente por debajo de la superficie de tu conciencia. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo podrías atraer más de esta

mirada clara y despejada a tu vida diaria? Si tienes la tendencia a precipitarte a tomar decisiones, ¿cómo podrías recordarte que la próxima vez deberías hacer una pausa y considerar la situación? Si eres una persona más reservada, ¿es posible que conversar con alguno de tus seres queridos te ayude a resolver alguno de tus enigmas actuales? No existe un único camino hacia la claridad. El As de Espadas te alienta a probar con diferentes actitudes y a invitar a procesos mentales poco familiares a tu espacio cerebral.

## ¿Cómo defino a la verdad?

Nos gusta pensar en la verdad como algo incuestionable y absoluto. Y no es ninguna sorpresa: reconocer que casi nada en nuestro mundo es seguro es, en el mejor de los casos, incómodo. Una vez, un familiar me dijo en un sueño: «La verdad, como la belleza, depende de quien la mire». Piensa, por ejemplo, en cuántas personas definen sus creencias espirituales, o la no creencia, como algo Incuestionablemente Verdadero, pero yo no te estoy pidiendo que hagas una lista de tus verdades (aunque ese podría ser un ejercicio útil en sí mismo). En lugar de eso, reflexiona sobre cómo determinas tú que algo es verdad o no. ¿Confías más en tu instinto y tu intuición o en la lógica y la razón, o confías en una combinación de esos factores? ¿Las demás personas (de tu vida, de tu comunidad, del mundo en general) forman parte de tu proceso para determinar la verdad o confías más que nada en ti? ¿Qué sucede cuando algo que consideras verdadero se pone a prueba? ¿Qué hay de cuando se refuta por completo?

## ! Acciones

### Aprende algo nuevo

Nivel de esfuerzo: variable, de bajo a alto ●○○○○●

Admito abiertamente que esto no es más que la versión práctica de una de las reflexiones mencionadas anteriormente. ¡Pero no se me ocurren muchas otras cartas que nos alienten a experimentar pensamientos, ideas y vivencias nuevas más que el As de Espadas! Si este fuera una persona, sin ninguna duda sería un maestro. Probablemente de primaria, de esos que son algo estrictos y te intimidan un poco, pero se toman todo el tiempo que haga falta para que entiendas un concepto y que se muestran genuinamente encantados cuando se te prende la lamparita.

Esta es otra de esas actividades que pueden ser tan rápidas o intrincadas como elijas. Si no tienes demasiado tiempo de sobra el día de hoy tómate cinco minutos para encontrar y leer un artículo sobre un tema que te interese. Si tienes algo más de tiempo, mira un documental o piérdete en Wikipedia durante horas. Y si de verdad tienes la posibilidad y el coraje, quizá podrías considerar comprometerte a algo a más largo plazo. Investiga clases de costura a las que podrías asistir cerca de donde vives, descarga el programa de Rosetta Stone para el idioma que quieres aprender, explora uno de los muchos sitios *online* que ofrecen cursos en vídeo de cualquier cosa, desde reparaciones de bicicleta hasta *marketing* en redes sociales.

¡Y abraza el hecho de que puedes querer aprender algo solo por la pura alegría de hacerlo! Ahora que todo el mundo está desarrollando trabajos secundarios y convirtiendo los pasatiempos en pequeñas empresas, es muy fácil mirar todo a través de una lente de «¿cómo se vería esto en mi currículum?». Y si bien eso es algo que vale la pena tener en cuenta, a veces solo quieres aprender japonés porque quieres aprender japonés, o quieres ir a la clase de decoración de pasteles porque parece divertido. El As de Espadas te alienta a aprender simplemente por aprender antes que por cualquier otro motivo.

### Lee un libro

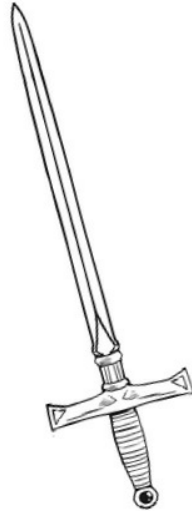
Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●●○

(Me refiero a otro libro además de este).

¿Sabes ese libro que ha estado en tu mesita de noche durante los últimos ocho meses? ¿El que tu prima te regaló para tu cumpleaños y que siempre tienes intención de empezar, pero que todavía no has juntado el impulso para abrir? Sí, ese mismo. O apuesto a que hay un libro que alguien te ha recomendado, un libro que te encantaba cuando eras más joven y hace una eternidad que no lees o un libro que publicó tu autor favorito y que todavía no has tenido la oportunidad de leer. Lo que quiero decir es que, por más que la lista de libros que quieres leer no tenga una longitud de veinte kilómetros, lo más probable es que tengas algunos libros que hace rato tienes la intención de leer.

Si el As de Espadas ha hecho una aparición en tu lectura diaria, quizás hoy sea el día para empezar uno de estos libros. Y oye, por

más que al As de Espadas (y a todas las Espadas, a decir verdad) le encante el intelecto y los pensamientos profundos, el espíritu de esta actividad no es de pretensión. Lee una novela romántica que te transporte y te haga sentir mariposas en el estómago. Lee un libro infantil que te recuerde a una época en la que tus hijos se acurrucaban en tu regazo y dejaban que les leyeras. Lee una antología de tiras cómicas de Snoopy que ya has leído tantas veces que las páginas están gastadas. No sientas vergüenza por los géneros que disfrutas solo porque no eliges leer libros de no ficción informativa o algún «clásico» de la ficción literaria. Toma el libro (o el lector de libros electrónicos o los auriculares si eres de las personas que escuchan audiolibros) y encuentra un lugar cómodo.



## Dos de Espadas

¿Alguna vez te ha pasado que te has sentido completamente incapaz de tomar una decisión? Quizás estabas frente a dos opciones que parecían igual de buenas, malas o neutrales. O tal vez una era la más lógica pero tu corazón se inclinaba por la otra. Tal vez los demás te estaban empujando hacia una opción, pero tu instinto te decía que la correcta era la otra. No importa el caso, es en estas ocasiones en las que tiende a aparecer el Dos de Espadas. El personaje que figura en esta carta suele tener los ojos vendados. A lo mejor piensa que esto le permitirá evaluar cada espada solo haciendo uso del tacto, o tal vez sea una señal de que su visión se ha vuelto más estrecha, atrapada entre dos espadas sin poder elegir ninguna de ellas.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria quizá sea porque te encuentras en un precipicio como ese, luchando por elegir entre dos o más opciones que se presentan ante ti. Incluso si no estás lidiando con una decisión de vida tangible es posible que estés teniendo alguna clase de debate interno contigo. En definitiva, lo que importa es que sientes que no puedes salir del momento de la elección y estás buscando alguna clase de guía o empujón cósmico que te ayude a decidir qué opción elegir.

### Afirmaciones

SOY una persona decisiva.

PUEDO salir de una encrucijada.

VOY A tomar decisiones con cuidado y sabiduría.

### Reflexiones

#### ¿Las decisiones las tomo con mayor frecuencia con el corazón o la cabeza?

Como suele ocurrir cada vez que intentamos simplificar estas cosas, la respuesta a esta pregunta probablemente no sea binaria. Lo más probable es que algunas de tus decisiones las pienses mucho; y otras, las tomes por instinto. Un ejemplo: mi madre siempre creyó ser una persona que tomaba decisiones usando la lógica. Hacía listas de ventajas y desventajas, consideraba todos los ángulos, etc. Mi padre fue quien señaló que, para las decisiones importantes que podían cambiarle la vida, como cuándo tener hijos, mi madre olvidaba por completo las listas y los datos duros y le hacía caso a su instinto. ¡Eso es algo importante que debes conocer sobre ti cuando te encuentras en una encrucijada del Dos de Espadas! Cuanto mejor entiendas tu proceso único, más consciente e intencional serás al aplicarlo a tu decisión actual. ¿Tiendes a inclinarte hacia uno u otro lado? ¿En qué situaciones cambias la lógica por las emociones o viceversa?

#### ¿Cómo lidio con la sensación de atascamiento?

Hay pocos estados de existencia que deteste más que el atascamiento. Tengo paciencia, pero solo si sé que estoy avanzando hacia algo, por más que el movimiento sea lento, pero cuando siento que estoy repitiendo un patrón, debo recordarme que debo ser extraamable conmigo. ¿Tienes alguna rutina de autocuidado para momentos como esos? Piensa en los momentos de tu vida en los que todo ha estado como suspendido en el tiempo —quizá cuando acababas de dejar un trabajo y todavía estabas buscando un empleo nuevo, o cuando esperabas a que la salud de un familiar hospitalizado mejorara o empeorara— y recuerda qué es lo que hiciste para mantener los pies sobre la tierra. Si no se te ocurre nada que hayas *hecho*, piensa en lo que *podrías* haber hecho para sentirte un poco mejor.

## ¿Cómo puedo llegar a un mejor acuerdo conmigo?

Hay libros enteros dedicados al arte de llegar a un acuerdo con otras personas, ya sean familiares, amigos o compañeros del trabajo, pero no solemos considerar el arte de llegar a un acuerdo con uno mismo. Creo que todos conocemos bastante bien esta clase de proceso mental: «Solo veré un episodio más de la serie que estoy maratoneando y luego iré a lavar la ropa». Si quieres puedes llamar a esto «una negociación», pero es también un acuerdo. Cuando haces esta clase de tratos contigo, ¿los cumples? ¿O tiendes a repetir la misma promesa de un episodio más y luego otro y luego otro? ¿Cómo podrías hacer para asumir la responsabilidad de los acuerdos que haces contigo?

### ! Acciones

#### Fija una fecha límite para tomar una decisión

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Sin ninguna duda, existen las decisiones impulsivas, pero también existen las decisiones que se posponen hasta que empiezan a pudrirse en algún rincón de tu cerebro. Si te ha pasado que has dicho: «Déjame consultarlo con la almohada antes de decidir» varias veces seguidas, una de las maneras de evitar seguir haciéndolo es fijar una fecha límite determinada y precisa para tomar la decisión final. A veces esta fecha límite nos es dada por factores externos, pero si no cuentas con un límite de tiempo externo, ¿por qué no lo fijas tú? Asegúrate de que sea una fecha justa: si estás evaluando algo como a qué ciudad mudarte, deberías tener tiempo suficiente para investigar. La meta de este ejercicio no es inducir al pánico al ver el movimiento de las agujas del reloj; es simplemente un método para que te responsabilices de esa decisión. No es muy diferente a crear una meta para ti. Por lo general, las metas más efectivas son las que cuentan con alguna clase de límite de tiempo.

Una vez que hayas seleccionado una fecha, ponla en tu calendario o en la aplicación para crear listas de actividades para hacer que más te guste, con el fin de tener un recordatorio visual en algún sitio. De ser necesario, fija fechas límite o metas más pequeñas entre ahora y tu Fecha Límite Final para que no sea tan abrumador (por ejemplo: «Para el próximo sábado, investigar precios de apartamentos de una sola habitación de Missoula», «dentro de las próximas dos semanas, llamar a Angie para preguntarle sobre su experiencia viviendo en Omaha», y así sucesivamente). Y haz todo lo que puedas para respetar la fecha límite que te has fijado, así como respetarías una fecha límite en el trabajo o la universidad.

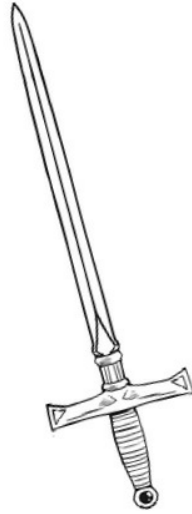
#### Obtén una perspectiva externa

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Algunos de nosotros incluimos a todo nuestro círculo íntimo en la toma de decisiones, mientras que otros lo piensan todo en la privacidad de la propia mente y solo le informan a sus seres queridos una vez que han llegado a una conclusión. Aquí no hay (como insisto en decir en este libro) una manera correcta y una incorrecta de hacerlo, pero incluso si eres una de esas personas que buscan consejos de forma crónica, como yo, también puedes atascarte al agotar las fuentes de consulta externas a las que siempre recurres. Y si eres de las que mantienen la boca cerrada hasta tomar una decisión, este ejercicio puede ser particularmente útil.

Quizá te sorprenda lo mucho que puede ayudarte una opinión externa cuando te está costando llegar a una decisión, y no por las razones que tal vez imagines. A veces tu mejor amigo puede ofrecer una idea completamente nueva e inesperada, o tu abuela te reconforta del modo indicado y eso de por sí te ayuda a decidir, pero, en otros casos, el tan solo hablar y repasar las opciones disponibles te ayudará a decidir qué quieres. O en ocasiones un ser querido ofrece muy buenos argumentos a favor de A y, al estar en desacuerdo, te das cuenta de que en realidad estabas apuntando a la opción B desde el principio.

Puede ser difícil dejar entrar a alguien en un momento de vulnerabilidad como este, sobre todo si es una decisión importante que va a tener un impacto enorme en tu vida, pero si eliges a tu confidente con cuidado, la verdad es que puede marcar toda la diferencia. Y si ya tiendes a pedirle consejos a tu círculo íntimo para tomar decisiones, te reto a que le pidas a alguien a quien no sueles preguntarle su opinión. No a alguien en quien no confíes, sino a alguien a quien no sueles recurrir en primera instancia. Es muy probable que tenga una perspectiva fresca que todavía no hayas considerado.



## Tres de Espadas

A veces cuando tomamos decisiones o hacemos cambios radicales en nuestra vida, hay cosas —y personas— que debemos dejar atrás. Y no siempre se quedan atrás sin hacer nada de ruido. Con el Tres de Espadas nos encontramos afrontando corazones rotos, traiciones o celos. Las personas en las que confiábamos nos han herido profundamente y situaciones que creíamos que jamás cambiarían se han desmoronado. No podemos hacer más que lidiar con el dolor y la angustia que nos quedan. A menudo creo que el Tres de Espadas nos encuentra intentando intelectualizar el camino para salir de un choque emocional que, de lo contrario, pertenecería más al palo de Copas. Nos gustaría creer que podemos salir de un momento doloroso solo con nuestros pensamientos, pero tarde o temprano debemos afrontar también a los sentimientos de ese momento doloroso.

Cuando sacas esta carta en tu lectura diaria quizás estés lidiando con sentimientos profundamente incómodos, como la presión de los celos, la angustia de un corazón roto o esa sensación vertiginosa de que te han movido el suelo cuando te traicionan. Por más tentador que sea distraerte o trivializar las emociones, asegúrate de que te estás tomando el tiempo necesario para sentir las y reconocer su validez. Ni siquiera las personas más racionales del mundo pueden salirse de todo usando solo la lógica. Somos criaturas emocionales por naturaleza y el Tres de Espadas nos recuerda que debemos afrontar las experiencias dolorosas y traumáticas con una síntesis de la cabeza y el corazón.

### Afirmaciones

SOY una persona superviviente.

PUEDO soportar momentos tumultuosos.

VOY A permitirme sentir enojo.

### Reflexiones

#### ¿Cómo lidio con sentimientos negativos intensos?

Con otras cartas hemos estado dándole rodeos a preguntas relacionadas, pero con el Tres de Espadas es posible que experimentemos un torbellino de sentimientos «negativos»: dolor, furia, corazón roto, celos, etc. Cada uno de ellos trae consigo su propio sabor, pero todos tienen algo en común y eso es que tendemos a apartarlos e intentar ignorarlos cuando tocan a nuestra puerta. No importa lo mal que te sientas, no puedes pasar el cien por cien de tu tiempo llorando sin control o gritándole a las paredes, pero tampoco puedes ponerle una tapa a tus sentimientos para siempre; tarde o temprano desbordarán. Cuando te encuentras en medio de una emoción incómoda (¡o varias a la vez!), ¿cómo consigues un equilibrio entre sentir lo que necesitas sentir y funcionar en tu vida diaria?

## ¿Cómo puedo hacer que la ira sea mi amiga?

No tenemos un guion sólido para la ira en nuestra cultura. Nos enseñan que debemos reprimirla indefinidamente (lo que conduce a la conducta pasivo-agresiva y estallidos inesperados) o que no tenemos más alternativa que desquitarnos con seres queridos desafortunados. Y aun así, la ira puede ser una aliada poderosa si aprendemos a trabar una amistad con ella. Nos alienta a protegernos, a proteger a nuestros seres queridos y a nuestra comunidad. ¿Cuál es tu relación con la ira? ¿Tiendes a hacerla a un lado o te aferras a ella más allá de su fecha de vencimiento? ¿Cómo podrías navegar mejor tu ira cuando aparezca? (Si quieres leer más sobre este tema, no me alcanzan las palabras para recomendar *Love and Rage*, de Lama Rod Owens).

## ¿Cuándo se me ha roto el corazón y he seguido adelante?

Un corazón roto no implica solo la pérdida de una pareja romántica (aunque ese es un tipo de corazón roto que casi todo el mundo ha experimentado en uno u otro momento). También puede implicar la pérdida de una amistad, un familiar, un hogar, un empleo o lo que sea. Esta pregunta no es muy diferente a la que nos hicimos sobre la pérdida en el Cinco de Copas, y sin ninguna duda hay cierta superposición entre un corazón roto y una pérdida. Cuando una pareja romántica nos deja, o cuando nos despiden de un trabajo que nos encanta, existe un proceso de duelo, pero a menudo ese duelo se ve complicado por la ira, la traición, los celos y la tendencia a culparse a uno mismo. ¿Cuándo se te ha roto el corazón? ¿Cómo ha sido tu proceso de duelo? ¿Qué tuvo en común con otras pérdidas que has sufrido y en qué se diferenciaba?



### Rompe algo

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Todos hemos hecho eso de tomar una almohada y azotarla, golpearla contra el sofá y desquitarnos, en términos generales, con algo suave e irrompible, ¿verdad? A veces eso realmente puede ayudarte a desahogarte, pero me he dado cuenta de que cuando me siento particularmente mal, en realidad *quiero* la sensación tangible de romper algo. Ahora bien, no te estoy diciendo que arrojes tu teléfono por la ventana ni que le des un puñetazo al televisor, lo que sugiero es que busques una manera pequeña, segura y satisfactoria de hacer añicos algo que no sea demasiado importante.

Quizás esto requiera algo de creatividad por tu parte. Necesitas encontrar un objeto que no importe y un lugar en el cual puedas romperlo sin dañar a nadie (incluyéndote a ti). A modo de ejemplo, yo podría tomar uno de los vasos de la alacena que no sea muy importante para mí (¡ni para mis compañeros de piso!), salir al balcón y dejarlo caer sobre el suelo. Ese es un espacio contenido y un objeto lo suficientemente pequeño como para no terminar encontrando piezas en rincones inalcanzables. Obtengo la satisfacción cinética de romper un objeto, pero en un entorno controlado y contenido. Una bombilla en una bolsa de papel podría dar el mismo resultado.

Desde luego, el momento posterior a este ejercicio es igual de importante que el ejercicio en sí mismo. Asegúrate de limpiar bien lo que hayas hecho, ¡y de hacerlo con cuidado para no cortarte los dedos o los pies, por lo que más quieras! Una aspiradora de mano puede convertirse en tu mejor amiga en esta situación. Y mientras limpies, considera los paralelos con cualesquiera que sean las emociones difíciles que estés sintiendo en el momento. Puedes experimentar toda la intensidad de la ira, un corazón roto o los celos, pero hazlo de una manera sana para ti y todos los que te rodean. No arrojes todos tus sentimientos contra tus seres queridos, ¡del mismo modo que no les arrojarías un vaso de vidrio! Siente, en cambio, las profundidades de tus emociones en entornos seguros y contenidos. Y luego, limpia con cuidado, suavidad y gentileza para asegurarte de que no queden vidrios rotos.

### No lo reprimas

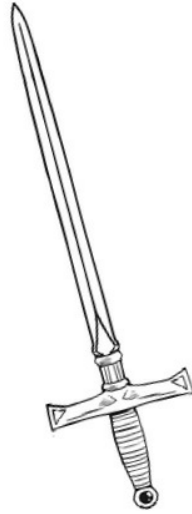
*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Lo opuesto a arrojar tus sentimientos contra cualquier persona que se encuentre a tu alrededor es reprimirlos por completo. Yo soy una de esas personas que se destacan en tragarse la ira. Dejo pasar cosas que podrían tratarse con facilidad si las hubiera mencionado la primera vez que me molestaron, y lo hago una y otra vez, hasta convertirme en un volcán supurante de resentimiento a la espera de la erupción. ¿Es esto más sano que explotar ante la más mínima inconveniencia? Claro que no. Así que, del mismo modo que es

importante no desatar toda tu ira contra cualquier persona en cualquier momento, también es importante tener métodos seguros y sanos para expresar la ira.

Creo fuertemente que, antes de descargar mis frustraciones con quien sea, debo pedirle permiso a esa persona, por más que sea uno de mis seres más queridos. Nunca se sabe cuándo la otra persona también está pasando por un mal momento y no queremos sobrecargarla. Presento mi necesidad de descargar, pero le dejo una salida abierta en caso de que la necesite: «Oye, tal o cual situación me está frustrando mucho. ¿Te molesta si me quejo por unos momentos?». Si me dice que no, busco a otra persona con quien hablar (o quizá simplemente escribo en mi diario al respecto. Los diarios NUNCA se sobrecargan).

¿Eres de la clase de persona que evita este tipo de conversaciones como si fueran la plaga? Te entiendo. A mí tampoco me sale de manera natural, pero créeme cuando te digo que guardarte todo en el cerebro y el corazón para siempre es insostenible. Tarde o temprano la ira o el dolor no expresados se desbordarán y recaerán sobre alguien más a través de actitudes pasivo-agresivas o alguna explosión. Lo mejor es hablar de lo que sientes en un espacio más estable y controlado como este. Por más que solo «hables» con tu diario, reconocer que no te sientes bien ya te ofrece algo de alivio. Incluso si eso que te tiene mal no lo amerita del todo o es insignificante. Tus sentimientos son reales y, ya sea que tengas la intención de actuar en consecuencia o no, darles una voz puede ayudarte a liberarlos.



## Cuatro de Espadas

Hemos pasado por mucho desde el corazón roto del Tres de Espadas. Con el Cuatro de Espadas ya estamos preparados para un descanso bien merecido. Quizás hayamos llegado agotados y abatidos, o tal vez tengamos la conciencia suficiente para hacer una pausa antes de que la situación nos agobie. Sea como fuere, el Cuatro de Espadas es un espacio para renovar tanto nuestro cuerpo como nuestra mente.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria, tómalo como una invitación cordial a hacer una pausa, dormir una siesta o tomarte un día libre. Nos presionamos mucho en todos los aspectos de la vida, pero el Cuatro de Espadas es una oportunidad para soltar esa presión. Todo lo que tienes en tu lista de tareas para hacer puede esperar cinco minutos, o cinco horas. Y si tienes un agotamiento tal que estás haciendo todo a medias, decidir recuperar algo de tu energía mental es, en realidad, una decisión inteligente. Tómate un descanso. Sin ninguna duda te lo mereces.

### Afirmaciones

SOY una persona que merece descansar.

PUEDO separar mi valor de mi productividad.

VOY A relajarme.

### Reflexiones

#### ¿Qué necesito para relajarme de verdad?

Lo que para mí es relajante quizás a ti te parezca sobreestimulante. Todo el mundo tiene diferentes métodos para desconectar el cerebro y recargar las baterías internas. ¿Qué te ayuda a distenderte? ¿Un baño de burbujas relajante? ¿Una película o libro favorito? ¿Una caminata por el parque más cercano? Más allá de la apariencia externa de lo que hagas para relajarte, ¿de qué necesitas ocuparte para sentir que eres capaz de hacer una pausa? ¿Necesitas pedirle a tu pareja que vigile a los niños mientras descansas? ¿Necesitas poner tu teléfono en modo «no molestar»? ¿Necesitas programar una respuesta automática en tu correo electrónico que avise que te encuentras de vacaciones? ¿Qué es lo que suele interponerse a tus intentos por relajarte y cómo podrías sortear esos obstáculos?

#### ¿Cómo he estado durmiendo estos últimos tiempos?

La calidad de sueño es un indicador muy claro de nuestro estrés o de nuestra salud física, ¿no es así? Y, una vez más, la cantidad de sueño que necesitamos varía de persona en persona. Yo me siento como un zombi si no duermo por lo menos siete horas, pero conozco personas que se las arreglan con cinco y, en el otro extremo del espectro, personas que pueden dormir diez horas de corrido

y despertarse igual de cansadas que antes. Solo tú sabes cómo es una buena noche de sueño para ti. Piensa en la última semana, ¿te has estado despertando con una sensación de frescura o has tenido que apretar cinco o seis veces el botón para posponer la alarma antes de poder arrastrarte hasta la cocina en busca de un café? ¿Te ha estado costando más dormirte? ¿Te has estado despertando con más pesadillas? Si al considerar esta pregunta te das cuenta de que has estado durmiendo peor que de costumbre, ¿de qué manera podrías mejorar tu calidad de sueño?

### ¿Cómo se ve la recuperación?

Esta pregunta es algo abstracta. Piensa en los momentos de tu vida en los que has estado saliendo de un período malo; no en los períodos malos en sí, sino en lo que pasó después. ¿Cómo te das cuenta de que estás sanando poco a poco? Quizá tengas algunos hábitos o gestos pequeños que funcionan como indicadores de tu salud mental. Yo tengo uno muy fácil: si me descubro cantando durante mi rutina diaria, sé que mi salud mental está en buen estado. Si estoy teniendo un día con mucha ansiedad o estoy en medio de un período triste, no suelo cantar en voz alta. Si no se te ocurre ninguna señal pequeña de esta clase, considera preguntarle a un ser querido o a alguien que viva contigo o pase mucho tiempo a tu alrededor. Lo más probable es que esa persona pueda darse cuenta de cuándo estás sanando y cuándo estás teniendo dificultades.

### ! Acciones

### ¡Descansa!

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Lo más probable es que no deba explicarte demasiado sobre este ejercicio. Ninguna otra carta del tarot dice con tanta insistencia: «Oye, se te nota el agotamiento, ¿por qué no te acuestas un rato?». Si quieres, puedes leer cualquier cantidad de estudios sobre los beneficios de una buena siesta. Si no sueles tener problemas para dormirte durante el día, puedes hacer una *power nap* (de alrededor de veinte minutos). Si eres de las personas a las que les cuesta más desmayarse en cualquier momento, quizá necesites apartar más tiempo para relajarte y completar un ciclo REM.

Aquí tienes otro consejo de alguien que conoce muy bien cómo es sufrir de insomnio: no te presiones demasiado para dormirte. Mi cerebro es como un gato o un niño caprichoso: cuanto más le digo que *quiero* y *necesito* que se apague por un momento, más se niega a hacer lo que le pido. Mis siestas más exitosas han sido aquellas a las que me he acercado de refilón en lugar de manera directa. En vez de decirme: «De acuerdo, tengo treinta minutos para RECUPERAR TODO EL SUEÑO QUE HE PERDIDO ANOCHE. ¡ANDA, ANDA, ANDA!», simplemente me digo: «De acuerdo, aquí tengo una oportunidad de descansar». Tomo un libro y pongo algo de música relajante y, si no me duermo, no hay problema. De todos modos me recargué un poco, pero a menudo sí me duermo porque no me he presionado, así que considera este ejercicio como una invitación para descansar, que puede involucrar dormir, si quieres y puedes, pero eso tampoco es un requisito. Tan solo tumbarte en un sitio cómodo y desacelerar tu cerebro durante un momento puede hacer maravillas por tus niveles de energía.

### Tómate un día libre intencional

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

«¿No son intencionales todos los días libres?», te escucho preguntar. Y la respuesta es «no». La mayoría de nosotros no trabajamos los fines de semana, pero llenamos esos días con quehaceres y obligaciones y cualquier cosa que se nos ocurra. Para este ejercicio te reto a que hagas todo lo contrario. Tómate un día libre en el trabajo (ya sea un día del fin de semana que tengas libre de por sí o un verdadero día de vacaciones durante tu semana laboral) y haz todo lo que puedas por mantener ese día tan abierto y libre como puedas.

Cuando llegue tu día libre, déjate guiar por tus instintos. ¿Tienes ganas de apagar el despertador y dormir hasta tarde? Hazlo. ¿Estás de ánimo para cocinar una tanda de tortitas para ti y tu familia? ¿Por qué no? ¿Te interesa pasar la mayor parte del día en el sillón, leyendo esa novela que te ha estado esperando? Nada te detiene. La clave está en permitirte seguir tus deseos y dejar que tu espíritu te guíe de una actividad (¡o inactividad!) a la siguiente. La única salvedad aquí es que deberías tener cuidado de cualquier impulso por trabajar. Una cosa es si, para ti, limpiar es una actividad desestresante y relajante, en cuyo caso, ¡adelante!, tómate tu tiempo para

limpiar a fondo la cocina, pero si lo que te impulsa a limpiar es la culpa, esa sensación molesta de que deberías estar usando tu tiempo de manera «productiva», resístete. Dale la espalda al «debería» y enfócate en los «puedo». «¿Cómo puedo pasar este tiempo para revitalizarme?» en lugar de «¿cómo debería aprovechar este tiempo para lograr algo?».



## Cinco de Espadas

Como siempre, el Cinco trae noticias de algún conflicto. En el caso de las Espadas, el conflicto es particularmente intrincado y doloroso. Mientras que el Cinco de Bastos indica una renuencia a llegar a un acuerdo entre colaboradores, el Cinco de Espadas representa el tipo de discusión que nace de diferencias fundamentales de opinión. A menudo aparece cuando los desacuerdos se convierten en batallas llenas de odio. Lo más probable es que alguien tenga una ventaja injusta en esta discusión o que esté jugando sucio: puede ser la otra persona o puedes ser tú. También puede indicar opresores y privilegio; por ejemplo, si una persona blanca está debatiendo sobre las relaciones raciales con una persona de color, el individuo blanco está respaldado por todo el peso del privilegio blanco, mientras que la persona de color está defendiendo sus derechos, que son los que están en juego.

Cuando saques esta carta presta atención a cualquier desacuerdo con el que te encuentres durante el transcurso del día. No es que debas evitar los conflictos cueste lo que cueste, pero si surge un conflicto y participas de él, es posible que te encuentres hasta el cuello. O quizá tú seas quien causa dolor indebido a la persona con la que discutes. El Cinco de Espadas te pide que te asegures de estar luchando en una cancha pareja. Sé Peter Pan cuando le ofrece ayuda al Capitán Garfio para ponerse de pie y así seguir con un duelo justo. No seas el Capitán Garfio que busca cualquier oportunidad para hacer trampa.

### Afirmaciones

SOY una persona dedicada a la igualdad.

PUEDO usar mi voz para impulsar cambios.

VOY A elegir mis batallas con sabiduría.

### Reflexiones

#### ¿Cuál es la diferencia entre la autoconservación y el egoísmo?

A veces debes cuidarte a ti antes que a los demás, y cuando te encuentras en medio de una batalla quizá necesites tomar decisiones que te protejan a ti más que a nadie. Pero, desde luego, también puede que actúes con demasiado egoísmo. ¿Dónde y cómo trazas ese límite? ¿Hay algún momento de tu vida en el que hayas tomado la decisión de protegerte a ti a expensas de alguien más? ¿Qué has aprendido de esa experiencia? ¿Existe alguna situación en tu vida actual en la que te cueste distinguir entre comportamientos de autoconservación y egoístas?

#### ¿Cuándo soy proclive al egoísmo?

Puede que seas la persona más cuidadosa y abnegada sobre el planeta, pero de todos modos tendrás momentos de egoísmo porque no

dejas de ser un ser humano. ¿Se te ocurre en qué momentos eres más proclive a pensar de más en ti? Aquí tienes un ejemplo pequeño de mi propia vida: me doy cuenta de que me pongo a la defensiva de inmediato cuando alguien advierte alguno de mis defectos o señala que no he hecho algo que dije que haría. Enseguida empiezo a recurrir a excusas. Soy consciente de esto y estoy intentando romper el hábito de manera intencional, pero esa es una clase de egoísmo; cuando pongo excusas me rehúso aceptar la responsabilidad por mí y por mis acciones. ¿Se te ocurren momentos o actitudes similares en tu caso?

## ¿Cómo puedo trabajar en pos de la igualdad?

No creo que necesite decírtelo, pero si queremos que el mundo sea un lugar seguro, justo y agradable para todos, todavía nos falta mucho por hacer. Y no es necesario que escribas al Congreso ni que marches en protestas masivas para hacer tu parte por la igualdad. Puedes firmar peticiones, donar dinero o incluso educar discretamente a tus familiares que no tienen tanta conciencia social. ¿Hay algo que ya estés haciendo para hacer que el mundo sea un lugar más justo? ¿Qué más podrías hacer?

## ! Acciones

### Discúlpate con alguien

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Disculparse BIEN con alguien no es fácil. Cuando sabemos que le hemos hecho daño a alguien (sobre todo a alguien que nos importa), tendemos a dejar que la vergüenza y la culpa hablen por nosotros, lo que resulta en reacciones que van desde ponernos a la defensiva hasta culpar a la víctima. Esta clase de disculpa a menudo también se convierte en lo que mi padre llamaba una disculpa por «lamentar que me hayan atrapado»: no se trata de un verdadero arrepentimiento por la acción dañina, sino por la vergüenza de que nos hayan atrapado con las manos en la masa. Las mejores disculpas y las que tienen un mayor impacto incluyen un reconocimiento de lo que se ha hecho mal y una promesa genuina de mejorar la conducta dañina.

¿Hay alguien a quien hayas herido en estos últimos tiempos? No es necesario que sea un desacuerdo gigante, solo piensa en si has herido los sentimientos de alguien o si has sobrepasado sus límites. Encuentra un momento en el que puedas hablar con la persona en cuestión (idealmente, escoge un momento en el que podáis hablar en persona), y déjale saber que reconoces que le has hecho daño y que no planeas cometer el mismo error de nuevo. Quizá la otra persona quiera explicarte por qué tu comportamiento la hirió, y si lo hace de manera respetuosa, deberías hacer lo posible por escucharla de verdad; después de todo, si entiendes mejor su perspectiva, es menos probable que repitas tu comportamiento dañino.

Por último, recuerda que no necesitas autoflagelarte para conseguir una buena disculpa (de hecho, si te sobrepasas, puedes convertir una disculpa bienintencionada en una demostración de autocompasión por ti, ¡la persona que ha causado el daño!). No repitas una y otra vez: «Ay, Dios mío, he sido un ser humano horrible. ¿Podrás perdonarme algún día?». Eso no se ve bien. Es posible que lo único que te haga falta sea una invitación para conversar sobre lo ocurrido: «Oye, sé que lo que dije ayer hirió tus sentimientos y me quería disculpar por eso. ¿Estarías dispuesto a hablar un poco al respecto para entender cómo puedo evitar herirte en el futuro?».

### Reconoce tu privilegio

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Cuando se presenta el concepto del «privilegio» a menudo despierta mucho resentimiento e incluso hostilidad, pero el Cinco de Espadas insiste en que prestemos atención a nuestro privilegio. Lo más probable es que tengas una o más identidades privilegiadas por la sociedad: quizás eres una persona blanca, masculina, heterosexual, cisgénero o que no tiene ninguna discapacidad física. Incluso si no eres nada de eso, tal vez tengas algún privilegio del que no se hable tanto o que no suela considerarse: por ejemplo, ¿te has criado con ambos padres en un entorno estable y lleno de cariño? ¿Pertenece a una comunidad religiosa dominante?

Dedica algo de tiempo a reflexionar sobre una o más de tus capas de privilegio. En internet existe una gran cantidad de recursos para hacerlo. Todo el tiempo se publican libros sobre el privilegio blanco y masculino en particular. O también puedes analizar tu privilegio desde un punto de vista más individual: por ejemplo, si eres una persona blanca, podrías buscar un artículo o blog escrito por alguien de color y prestar mucha atención a la descripción de las luchas a las que tú no te has tenido que enfrentar. Es una tarea

incómoda, desde luego, pero no debe sobrestimarse lo necesario que es este trabajo para sanar a nuestro mundo. También te recomiendo hacerlo junto a una amistad o ser querido afín. Si la investigación despierta en ti sentimientos de culpa o ira, hablar con alguien podría ayudarte, pero en ningún caso deberías cargar a un miembro de la comunidad oprimida con la responsabilidad. En lugar de eso, elige a otra persona blanca, masculina, heterosexual, etc., con quien puedas conversar sobre tus hallazgos y sentimientos.



## Seis de Espadas

Hay dos palabras que asocio fuertemente con el Seis de Espadas: «viaje» y «encaminado». El hogar del que hemos partido se encuentra lejos, detrás de nosotros, pero todavía nos queda un buen trecho para llegar a nuestro destino. El Seis de Espadas es el verdadero punto intermedio en el que volver atrás requeriría tanto esfuerzo y tiempo como perseverar hacia delante. Puede ser un período incómodo en el que las dudas sobre el viaje se entremezclen con la añoranza del hogar, pero también puede hacer que nuestro corazón vibre de entusiasmo al darnos cuenta de que ya no hay vuelta atrás.

Quizá te encuentres en medio de un proceso largo de transformación. La meta a lo mejor te parezca tan distante como el punto de partida, y tal vez te agobie una mezcla de anticipación, duda, cansancio y ansia. Es extraño encontrarse en esa posición, a mitad de camino entre aquí y allá, pero lo único que puedes hacer es abrazar este momento liminal y continuar hacia delante. Deja que el Seis de Espadas actúe como recordatorio de que tu viaje vale la pena, ya sea que se trate de un movimiento tangible del punto A al punto B o de una transformación más bien interna.

### Afirmaciones

SOY una persona encaminada.

PUEDO tenerle paciencia al viaje.

VOY A reconocer de dónde vengo y hacia dónde estoy yendo.

### Reflexiones

#### ¿En qué viajes me encuentro en este momento?

No dejes que la palabra «viaje» te engañe y te haga pensar que debes estar desplazándote de un lugar a otro para que el Seis de Espadas sea relevante. Si estás ensayando una pieza musical difícil para un futuro concierto, te encuentras en un viaje; si estás intentando incorporar más ejercicio a tu vida diaria, te encuentras en un viaje; si estás luchando por quererte más y construir tu autoestima, te encuentras en un viaje. Si lo miras a través de esta lente, lo más probable es que te encuentres en varios viajes a la vez. ¿Qué se te viene a la mente? ¿En medio de qué transformaciones o prácticas estás?

#### ¿Cómo puedo coexistir con la duda?

La duda es profundamente incómoda para la mayoría, y quizá tengas la tentación de aplastar cualquier sentimiento de incertidumbre en cuanto aparezca, pero, en esencia, la duda es como el corrector ortográfico de la vida: nos recuerda que debemos volver a revisar nuestro trabajo y estar bien seguros antes de dar el salto. Sin ninguna duda, a veces le damos tanta rienda suelta que terminamos

paralizados, pero todos necesitamos una dosis saludable de duda para no perseguir cada uno de nuestros impulsos. Cuando esas dudas susurrantes aparecen en los rincones de tu cabeza, ¿cómo podrías darle la bienvenida sin ignorarlas del todo ni permitir que te empujen a una parálisis por análisis?

## ¿Qué situaciones negativas estoy dejando/he dejado atrás?

A veces los viajes se caracterizan por la añoranza al hogar y somos como Orfeo, intentando desesperadamente no mirar hacia atrás mientras avanzamos hacia delante, aunque otras veces dejamos atrás cosas de las que hemos estado intentando escapar desde hace tiempo. ¿Es este tu caso en este momento? O, si no lo es, ¿cuándo te has retirado intencionalmente de una situación negativa? ¿Cómo fue ese viaje? ¿Tuviste sentimientos encontrados o sentiste un alivio profundo?



### Mira fotos viejas

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○○

Si quieres un indicador visual rápido y relativamente fácil de lo mucho que has cambiado, mira algunas fotos que hayan sido sacadas hace unos años. Gracias a los teléfonos móviles que la mayoría de nosotros llevamos encima, lo más probable es que tengas al menos un par de selfis de los años pasados, incluso si no tiendes a sacar muchas fotos. Déjame decirte algo, el tan solo mirar fotos de cuando estaba en la universidad —que no fue hace *tanto*— me hace pensar: «¿Quién diablos es esa persona?!» (si tiendes a mirar *cualquier* foto tuya con un ojo demasiado crítico o si sientes cualquier nivel de disforia al ver imágenes tuyas de más joven, quizá sea mejor que pases por alto esta actividad). Es importante señalar que el objetivo de este ejercicio no es alentarte a reírte de tu yo pasado. La idea es que lo tomes como una oportunidad para reconocer lo mucho que has crecido y cambiado durante los años. Nada es estático y el Seis de Espadas nos pide que recordemos que todos los viajes moldean quiénes somos.

Esta anécdota personal tal vez te ayude a recordar a tu antiguo yo con afecto en lugar de crítica: una vez encontré algunos de mis proyectos de escritura de la infancia y, a medida que los leía, me avergonzaba más y más por ese yo joven que escribía. Cuando mi madre me encontró en medio de este juego de viajes en el tiempo vergonzoso, exclamé: «¿Sentiré tanta repulsión cuando mire hacia atrás a lo que estoy escribiendo *ahora!*?». Mi madre se encogió de hombros y dijo, con total naturalidad: «Quizá sí, pero si no hubieras escrito esas cosas cuando eras más joven no habrías mejorado en absoluto. Así que ¿cuál es la alternativa? ¿No volver a escribir nunca más?».

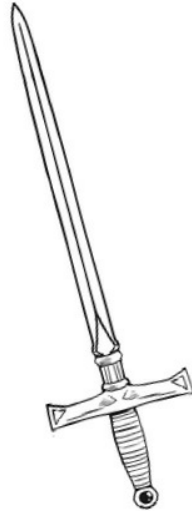
Por lo tanto, mientras exploras el baúl de los recuerdos con este ejercicio, esfuérzate por celebrar lo mucho que has crecido y cambiado sin menospreciar a quien eras en ese momento. No serías el yo que estás celebrando si no hubieras sido ese yo en ese entonces (y creo que eso se lleva el premio a la oración más confusa que jamás he puesto por escrito).

### Presta atención al recorrido mientras viajas al trabajo

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●●○○

Cuando haces el mismo recorrido de ida y de vuelta todos los días laborales, el paisaje tiende a pasar a un segundo plano en poco tiempo. Incluso si tienes la fortuna de poder caminar al trabajo, lo más probable es que lo hagas con los auriculares puestos y la cabeza en las nubes (la única excepción aquí es si trabajas desde tu hogar, en cuyo caso, puedes aplicar esta lógica a otro recorrido que hagas con frecuencia, como al supermercado). Sin embargo, la energía del Seis de Espadas tiene que ver con el viaje en sí mismo, no la llegada, así que, hoy, cuando vayas a trabajar, intenta pasar al menos una parte del tiempo prestando activamente atención al recorrido en lugar de distraerte con música, podcasts o simplemente planeando el día que te espera mientras conduces, paseas en bicicleta o caminas.

Si esta tarea te parece un verdadero desafío, puedes abordar esta actividad con la actitud de «hoy notaré y recordaré *una* cosa en particular de mi recorrido». Quizás hagas contacto visual con un promotor especialmente entusiasta mientras esperas que cambie un semáforo, o a lo mejor te des cuenta de que la biblioteca frente a la que pasas todos los días está cerrada por renovaciones, o tal vez solo admires lo bellos que se ven los árboles cuando cambian de color. No importa tanto el *qué*, sino el acto de prestar atención en sí mismo.



## Siete de Espadas

El Siete de Espadas nos susurra en voz baja y a menudo lo hace a espaldas de alguien. Es una señal de secretos y engaños. No importa que tú seas quien está engañando o que te estén engañando a ti, esta carta nos advierte que debemos volver a centrarnos en la verdad y la honestidad. Tal vez sea momento de hacer frente a alguien que no nos está diciendo la verdad... O a lo mejor sea momento de sincerarnos sobre una mentira que hayamos dicho, o quizás estemos mintiendo para nuestra propia protección... La honestidad no es *siempre* la mejor política, pero la inmoralidad siempre tiene un precio.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria quizás es porque sientes que te encuentras en una red de mentiras, o a lo mejor solo has dicho una hace poco y te sientes culpable. Tal vez estés mintiendo para protegerte y sientes el peso que provoca. Puede que tengas una corazonada de que alguien no está siendo del todo honesto contigo, o a lo mejor todavía te encuentras a oscuras y la mentira sea tan sutil y esté tan bien camuflada que te tomará por sorpresa cuando salga a la luz. El engaño puede estar influyendo en tu situación actual de muchas maneras, pero el Siete de Espadas es un indicador certero de que hay verdades torcidas, verdades a medias y mentiras a tu alrededor.

### Afirmaciones

SOY una persona honesta.

PUEDO cuidarme sin herir a los demás.

VOY A considerar el impacto de mis acciones en quienes me rodean.

### Reflexiones

#### **¿Dónde puedo enseñar una mayor honestidad conmigo y con los demás?**

No es necesario que estés mintiendo para beneficiarte de una honestidad más profunda. La mayoría de nosotros tenemos momentos en los que nos mordemos la lengua porque queremos decir lo que sentimos en verdad, pero tememos las repercusiones que eso podría tener. ¿Dónde y cuándo podrías permitirte hablar con mayor franqueza? Quizás haya algo que tu pareja haya estado haciendo (o no haciendo) que te molesta, pero no has sentido que decírselo sea lo correcto. Tal vez haya una situación en el trabajo de la que has estado queriendo hablar con tu jefe. ¡A lo mejor necesites sentarte y afrontar una verdad sobre ti que has estado evitando! Dedicar algo de tiempo a reflexionar o escribir en tu diario sobre las áreas de tu vida a las que les vendría bien una infusión de honestidad.

#### **¿Me estoy guardando algún secreto sin necesidad?**

Existen tantos motivos para guardar secretos como personas que los guardan, y, no te equivoques, ¡algunos de esos motivos son muy

válidos e importantes! Pero a menudo también guardamos secretos porque sentimos lealtad por una persona o una situación que ya hace años que han quedado obsoletas, o porque tememos las consecuencias de compartir esa información, o porque tener información que nadie más tiene hace que sintamos que tenemos algo de poder. A veces, los secretos guardados causan más daño que los secretos compartidos. Ahora bien, esto no quiere decir que te esté alentando a traicionar la confianza de alguien ni que actúes a sus espaldas si ha confiado en ti y te ha pedido que guardes un secreto. Sin embargo, imagina que una amistad te ha contado algo sobre su relación romántica que te parece muy problemático y no sabes si deberías hablar con alguien para conseguir ayuda porque no quieres traicionar su confianza. O imagina que todavía guardas un secreto sobre un abuelo que hace tiempo que ya no está y que sientes su peso. Hay situaciones en las que estos secretos podrían compartirse en un entorno contenido, y quizás eso haga que sientas que se te ha quitado un peso de encima (psicoterapeutas, *coaches* y consejeros pueden ser idóneos para esto, pero ante la ausencia de cualquiera de ellos intenta hablar con un ser querido que apenas conozca a la persona que te ha contado el secreto, o que solo la conozca a través de ti).

**¿En qué momento del pasado he engañado a alguien?**

**¿De qué manera ha cambiado mi opinión sobre ese momento desde entonces?**

¿Recuerdas algún momento en el que hayas estado ocultando partes de ti o distorsionando los hechos de una situación? ¿Cuáles fueron tus razones para hacerlo? ¿A quién impactó el engaño y de qué manera? Y ¿ya ha pasado suficiente tiempo como para que tu percepción haya cambiado? Quizás una mentira piadosa de la infancia te parecía enorme y te hizo sentir culpable, pero con la sabiduría de la adultez puedes ver lo inconsecuente que fue al final. O, por el contrario, tal vez algo no te haya parecido muy importante en el momento, pero ahora puedes mirar hacia atrás y reconocer lo mucho que eso hirió a otra persona. Intenta responder esta pregunta con objetividad. No trates a tu yo pasado con demasiada indulgencia ni severidad.



### **Admite que te equivocaste**

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Uno de los comportamientos más importantes que nuestra madre nos enseñó a través del ejemplo fue el estar dispuestos a admitir cuándo nos equivocamos. Quizá no suene como gran cosa, pero no creerías la cantidad de padres y madres que he conocido que se niegan a reconocer CUALQUIER error ante sus hijos. Cuando mi madre nos sentaba a mi hermano y a mí y nos pedía perdón por algo que había hecho mal o un error que había cometido, aprendimos no solo que cometer errores no está mal, sino que está bien hablar de ellos. Toda una rareza en este mundo en el que vivimos, ¿no es así? ¿Cuántas celebridades, políticos y otras figuras públicas se te ocurren que hayan admitido honestamente que se han equivocado o que han dicho algo que no debían?

En la entrada del Cinco de Espadas, una de las actividades te invita a disculparte con alguien a quien hayas herido. No hay ninguna duda de que este ejercicio está relacionado, pero no es idéntico. Admitir que te has equivocado puede ser el primer paso en una disculpa, y si esta actividad te empuja a disculparte con alguien que se haya visto afectado por tu error, adelante, hazlo, pero antes de buscar que te perdonen por algo que hayas hecho mal debes poder reconocer tu error. Este es, en primera instancia, un ejercicio solitario. Puede que el error haya sucedido hace años; de hecho, a menudo es más fácil admitir nuestros errores una vez que hemos tomado cierta distancia. Quizás elijas escribir en tu diario al respecto o simplemente dedicar algo de tiempo a reflexionar sobre la situación en cuestión.

Como siempre, este ejercicio no es una invitación a castigarte sin piedad ni a hundirte en un pozo de autodesprecio. Todos cometemos errores. Sentir vergüenza por ellos es tan poco productivo como tener demasiado orgullo para admitirlos. Lo mejor que puedes hacer es admitir que hubo un error y decidir llevar a cabo cualquier acción necesaria para evitar que vuelva a ocurrir.

### **Libera un secreto**

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Permitir la entrada de seres queridos en los que confías al funcionamiento más profundo de tu corazón y mente puede ser aterrador. Incluso si no eres una persona particularmente privada. Yo no soy una persona que guarde demasiados secretos sobre mí

conscientemente: como diría mi madre, soy un ser humano que le gusta estar «al frente del escenario», pero de todos modos hay piezas de mi psique que no suelo dar a conocer a nadie más allá de mí. En mi caso, estas son las piezas que siento que son demasiado demandantes o frágiles para imponer a cualquier otra persona, incluso mi familia. Así que, para mí, «liberar un secreto» podría traducirse como contarle a mi pareja que estas últimas semanas he estado sintiendo bastante ansiedad y que me vendrían bien unos abrazos adicionales.

Si eres una persona más privada que yo por naturaleza, tal vez tengas otros secretos más evidentes que puedas compartir. Y oye, este ejercicio no te está diciendo que salgas corriendo a la calle para gritar tus secretos más oscuros a cualquiera que esté pasando por allí. Quizá podría ser algo a escala tan pequeña como decirle a tu pareja o a tu mejor amigo algo que nunca han escuchado sobre ti. Escoge a alguien que sabes que te quiere incondicionalmente o elige un secreto que implique un riesgo bajo, o ambas cosas.

Por otro lado, si esta carta ha aparecido en un momento en el que de verdad crees que ya puedes soltar un secreto que te ha estado pesando, quizás el Siete de Espadas sea el empujón que estabas buscando. Pero, por favor, asegúrate de cuidarte cuando lo hagas. Pídele apoyo a tus seres queridos más cercanos, tómate tu tiempo y crea un espacio y un momento en el que puedas retirarte regularmente para recargar tus baterías.



## Ocho de Espadas

Las Espadas son el palo del intelecto y la mente, y a veces la mente es tan hábil para crearse problemas a sí misma como para resolverlos. Con el Ocho de Espadas nos encontramos en una jaula de ansiedad y terror. Ya sea que nuestra situación encierre verdadero peligro o no, nos paralizamos y no podemos liberarnos. Si alguna vez has sufrido uno de esos ataques de pánico que te congela en donde estás y te convence de que cualquier movimiento o acción empeorará las cosas de manera catastrófica, entonces conoces la energía que el Ocho de Espadas trae consigo.

En una lectura diaria, esta carta puede advertirte que se avecina una tormenta de ansiedad. O quizá ya te encuentres en medio de dicha tormenta y parece que esta carta te dijera: «¡Qué obviedad!». O tal vez no se aproxime nada muy intenso, pero una preocupación silenciosa que te ha estado carcomiendo la cabeza empieza a ser cada vez más y más incómoda (si este es el caso, lo más probable es que el Ocho de Espadas te esté advirtiéndote que deberías analizar esa preocupación y descubrir cómo controlarla antes de que se convierta en un caso hecho y derecho de parálisis por la ansiedad). Pero el mensaje más importante de esta carta es este: tienes a tu alcance el poder de cortar esas ataduras mentales y emerger de la ciénaga del pánico. Tal vez sientas que las espadas te están acorralando, pero siempre puedes arrebatarse una de ellas y usarla como arma para liberarte.

### *Afirmaciones*

SOY la persona que me puede liberar.

PUEDO escapar de la agitación interna y externa.

VOY A romper ciclos dañinos.

### *Reflexiones*

**¿Hay alguna situación en la que permanezca solo porque no hago el intento de salir?**

Es extraordinario cómo las personas se acostumbran a casi cualquier situación, no importa lo terrible que parezca. No es que sea menos terrible una vez que te acostumbras a ella, claro, pero la crudeza y la novedad van desapareciendo. Y, a veces, nos permitimos desarrollar una comodidad con nuestra incomodidad. ¿Alguna vez has permanecido en una relación que claramente no iba a ningún lado (o claramente no era buena para ti o para ninguna de las personas involucradas) porque al menos la relación te resultaba familiar? ¿O te has resistido a buscar un trabajo nuevo, a pesar de que odiabas el que tenías, porque la incertidumbre de la búsqueda laboral te parecía más intimidante? Estos son solo algunos ejemplos concretos, pero existen muchas otras maneras en las que permanecemos en una situación desfavorable por preferir lo malo conocido. ¿Qué situaciones actuales se te ocurren al considerar esta

pregunta? ¿Qué pasos podrías dar, pero te resistes a hacerlo, por más que pudieran aliviar la situación incómoda del presente?

## ¿Cuál es mi relación con la ansiedad?

La verdad es que no fue sino hasta mis veintitantos que me di cuenta del hecho de que sí, tengo ansiedad. Como no tenía ataques de pánico de manera regular ni me costaba desenvolverse en situaciones sociales, di por hecho que no había manera de que tuviera ansiedad..., ¿verdad? Sí, claro. Creo firmemente que todos los problemas de salud mental existen en un espectro (al igual que todo lo demás que forma parte de la existencia humana, ¿no es así?). Todos tienen momentos de ansiedad extrema, incluso si no cumplen estrictamente con los criterios para recibir el diagnóstico de ansiedad clínica. Lo mismo ocurre con la depresión, los traumas, etc. Cuando estás lidiando con nervios o sientes particular agitación, ¿qué haces? ¿Sabes cuáles son los síntomas, tanto físicos como emocionales, que exhibes cuando tienes mucha ansiedad? ¿Tienes alguna práctica que ya uses para navegar esos momentos? De lo contrario, ¿qué podrías intentar?

## ¿Qué me convierte en un superviviente?

No creo que exista tal cosa como una persona que no sea resiliente. No habríamos llegado hasta aquí como especie si no fuéramos un montón de criaturas tozudamente perseverantes. Todos tenemos diferentes maneras de persistir, y lo que para una persona podría ser sobrevivir, para otra podría ser ahogarse. Pero incluso en nuestros momentos más oscuros y autodestructivos, incluso cuando el método de supervivencia que estamos usando es profundamente enfermizo, siempre estamos intentando protegernos de una u otra manera. ¿Qué te convierte en un superviviente? Las veces que has logrado salir de momentos difíciles, ¿qué rasgos de tu personalidad has invocado para que te ayudaran? ¿Tu optimismo? ¿Tu coraje? ¿Tu capacidad de forjar y mantener amistades cercanas a las que puedas recurrir en los momentos difíciles?



### Escribe en tu diario sobre tus ansiedades

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

En este libro vuelvo con frecuencia a las actividades relacionadas con la escritura, pero he visto de primera mano (en mí y en mis clientes) lo poderoso que es el simple acto de poner algo por escrito. Gran parte del poder que la ansiedad tiene sobre nosotros está en su capacidad para atraparnos dentro de nuestra propia mente. A menudo, cuando compartimos un miedo con otra persona, pierde parte del dominio que tiene sobre nosotros. Y escribir en un diario está a mitad de camino entre guardarte un pensamiento en la cabeza y expresarlo por completo a otra persona. Los pensamientos y los sentimientos son cosas blandas y abstractas que flotan en nuestra mente y nuestro corazón. Cuando los condensamos en palabras sobre una hoja de papel nos damos la oportunidad de analizarlos y ese es, con frecuencia, el primer paso para controlarlos con una mayor claridad y facilidad.

La asombrosa escritora y socióloga Brené Brown tiene un método que me encanta y que describe en *Rising Strong as a Spiritual Practice (Levantarse con fuerza como práctica espiritual)*. Cuando una situación te agobia, siéntate y escribe la «historia» que te estás contando. Por ejemplo, si tuviste una pequeña discusión con tu pareja y no dejas de repetirla una y otra vez en tu cabeza, podrías escribir: «La historia que me estoy contando es que esta peleíta es el comienzo de algo mucho más grande. Mi pareja se frustrará cada vez más conmigo y me dejará». No te censes por creer que algo parece demasiado absurdo o dramático. Esta es la otra ventaja de escribir: no necesitas justificar ni siquiera tus más descabelladas fantasías ansiosas, pero, a la vez, volcar esas palabras sobre un papel te permite reconocer que estás catastrofizando. Puedes permitirte escribir las peores situaciones que temas y luego echarles una buena mirada y decirte: «De acuerdo. Es poco probable que esto termine así, y lo puedo reconocer sin culparme por preocuparme». Quizá también podrías empezar tu entrada de diario con una frase como «en este momento me preocupa que...» o «no dejo de pensar en...». Haz lo que sea que te haga compartir contigo abiertamente cuáles son tus preocupaciones, ansiedades y temores actuales, por más que no sea más que una lista con viñetas de las cosas que te están molestando a día de hoy.

### Prueba con las artes marciales

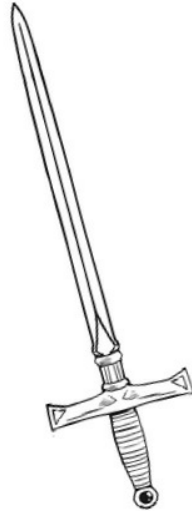
Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Si jamás has probado practicar artes marciales, tal vez las asocies con la defensa personal y poco más. Y el factor de la defensa personal

es el motivo principal por el que las he elegido como actividad para el Ocho de Espadas. Saber cómo defenderte en el caso de un ataque físico es una destreza que, idealmente, todos deberían conocer aunque sea de manera básica. Sin embargo, las artes marciales pueden ofrecer mucho más que esto: pueden ayudarte a desarrollar fuerza física, resistencia, equilibrio y flexibilidad; pueden presentarte una comunidad de amistades, si es que asistes a clases presenciales; y (quizá la razón *más grande* por las que las he elegido para el Ocho de Espadas) te empoderan al hacerte consciente de tu propia fuerza y tu capacidad física para defenderte. Uno de mis seres queridos más cercanos sufre de trastorno de estrés postraumático, y practicar taekwondo ha sido fundamental para fortalecer su autoestima y confianza.

No es necesario que te apuntes a una clase de ocho semanas ni que inviertas en un equipo costoso para probar qué te parecen las artes marciales. YouTube tiene una vasta cantidad de tutoriales y ejercicios breves que puedes explorar en cualquier disciplina que se te ocurra. Si quieres profundizar un poco más, pero no sientes que puedas asistir a una clase presencial, prueba con una *online*. Y no descartes por completo la posibilidad de practicar artes marciales si tienes dolor crónico o alguna discapacidad. Yo uso una serie de vídeos en YouTube que están diseñados específicamente para enseñar taichí a personas que viven con artritis, fibromialgia y otros dolores crónicos, incluso si necesitas hacer toda la práctica desde una silla. Ha sido enormemente gratificante darme cuenta de que puedo ejercitar mi cuerpo de una manera que, de verdad, se siente bien en lugar de horrible.

Así que sí, cuando te encuentres en un momento de particular ansiedad en tu vida, las artes marciales te pueden ofrecer una sensación de seguridad física al enseñarte a protegerte, pero también pueden entrenar tu resistencia emocional y física. Y pueden recordarte que tienes la fuerza y el poder necesarios para protegerte en CUALQUIER circunstancia, no importa que la amenaza sea física, emocional o espiritual.



## Nueve de Espadas

¿Qué sucede cuando permitimos que la ansiedad empiece a carcomernos por dentro en lugar de lidiar con ella de manera consciente? Se filtra a las profundidades de la psique, donde hace metástasis y expande su influencia a tu subconsciente. Cuando nos sentimos sobrecogidos y sin esperanzas, cuando nuestras noches son víctimas del tormento de las pesadillas crónicas o el insomnio, es posible que nos encontremos bajo la influencia del Nueve de Espadas.

Si bien todas las cartas del tarot son parte de una historia secuencial en mayor o menor medida, el Ocho y el Nueve de Espadas están tan entrelazadas que *todavía* me pasa que de vez en cuando debo recurrir a mis libros de referencia para distinguir las sutilezas de cada una. Si el Ocho fue una advertencia, el Nueve es lo que ocurre cuando no prestamos atención a esa advertencia. Si has sacado esta última en una lectura diaria y, sobre todo, si parece que ha salido de la nada y no sabes bien cómo se aplica a tu vida, te recomiendo que incorpores elementos de las reflexiones y las acciones del Ocho de Espadas además de las que se encuentran en las siguientes páginas. Si las tomas en conjunto, estas dos cartas son un firme recordatorio de que tú tienes el poder de rescatarte de las profundidades más oscuras de tu propia mente.

### Afirmaciones

SOY una persona que está a salvo.

PUEDO resistir la desesperanza.

VOY A hallar consuelo en mí.

### Reflexiones

#### ¿Qué hago cuando despierto de una pesadilla?

Existen pocos sentimientos peores que despertarse con un sobresalto de un mal sueño. Sobre todo si no vives con nadie más, las pesadillas pueden interceptar tu mente racional y dejarte con una sensación de inseguridad y desprotección, incluso si a nivel intelectual sabes que todo ha sido «solo un sueño». ¿Tienes alguna práctica en particular que te ayude a recuperar tu centro antes de intentar volver a dormir? Y, si no la tienes, ¿qué prácticas *podrías* probar la próxima vez que te despierte una pesadilla? Si compartes habitación con un ser querido, ¿sientes que puedes despertarlo para que te dé un abrazo o para que te ofrezca palabras reconfortantes? ¿Conoces a alguien que pueda estar despierto a esa hora y a quien puedas escribir un mensaje o llamar por teléfono? ¿Te ayudaría levantarte a buscar un vaso de agua, caminar un poco o leer un par de páginas de un libro? Estas son solo algunas ideas para que sigas pensando; el propósito de esta reflexión es hacer una tormenta de ideas que puedan transmitirte tranquilidad y

seguridad.

## ¿Cómo me calmo cuando estoy abrumado?

Esta pregunta no es muy diferente a la anterior, pero difieren en cómo llegas a la situación. Las pesadillas suelen ser abruptas, mientras que abrumarse puede crecer poco a poco, a veces a lo largo de días, a veces en solo una o dos horas. Ya sea que te sobrepase el trabajo, te preocupe satisfacer todas las necesidades de tu familia o simplemente tengas mucho estrés, ¿qué métodos utilizas para calmarte? En mi opinión, estas prácticas entran en una de dos categorías. La primera es la de las prácticas de autoconsuelo (piensa en cosas como escuchar música, darte un baño, leer un libro, etc.) y la otra es la organización o el manejo de la fuente de la abrumación (imagina algo como dividir tus tareas en una lista de faenas para hacer, hablar del tema con un ser querido en quien confíes, etc.). Tómate unos momentos para considerar ambas categorías y piensa al menos una o dos sugerencias que te sirvan a ti.

## ¿Qué estoy procesando en este momento? ¿Qué efecto tiene eso en mi vida?

En el inicio de mi relación con mi psicoterapeuta yo declaré que no sentía que estuviera avanzando en mi duelo por mi padre y que necesitaba «procesarlo» mejor. Ella me preguntó a qué me refería con eso de procesarlo. Con toda honestidad, creo que lo que quise decir en ese momento fue «todavía no me siento mejor y no me gusta» (no me digas, Sherlock: tu padre acaba de morir). La realidad es que todos siempre estamos procesando un millón de cosas a la vez, y no hay manera de separar unas de otras: por ejemplo, si estás lidiando con las repercusiones emocionales de una pelea con un ser querido, eso tendrá un impacto en cómo manejas el estrés en el trabajo. ¿Qué ha ocurrido en los últimos tiempos que todavía esté impactando, para bien o para mal, en tu panorama emocional y mental? ¿Se te ocurren maneras en las que esté afectando otros aspectos de tu vida, incluso aquellos que no parecen tener ninguna relación?



### Medita

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Si estás leyendo este libro, yo diría que es muy probable que hayas intentado meditar en algún otro momento, y si no lo has hecho, lo más seguro es que un maestro, un sanador o algún otro autor ya te haya, aunque sea, recomendado que lo intentes. Yo no estoy aquí para convencerte de la validez o la importancia de la meditación, pero sí creo que el Nueve de Espadas es un recordatorio serio de que debes verificar el estado de tu propia mente de vez en cuando, y la meditación puede ser un método muy poderoso para hacerlo.

Habiendo dicho esto, la meditación no tiene por qué ser un conjuro largo y estático si eso no es lo que a ti te sirve. La meditación puede ser algo tan simple como que te concentres en tu respiración durante unos minutos; puede ser salir a caminar y notar lo que ocurre a tu alrededor en lugar de escuchar música o mirar el teléfono; incluso puede ser una actividad que te ayude a desacelerar y prestar atención al momento presente: por ejemplo, el bordado es una actividad que me resulta muy meditativa en las circunstancias correctas. El ingrediente activo de la meditación es esa disposición a permanecer presente y consciente. Si la imagen mental estereotípica de la meditación (sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, los ojos cerrados y entonando «ommmmm») te hace arrugar la nariz, prueba a meditar caminando o una meditación corta y guiada que te ayude a prestar atención a tu respiración (una búsqueda rápida en internet puede arrojar cualquier cantidad que meditaciones guiadas gratuitas de varias duraciones). Cualquier cosa que hagas para detenerte y pasar unos minutos con tus propios pensamientos puede contrarrestar esa oscuridad subconsciente que se cuela hasta los huesos y que el Nueve de Espadas trae consigo.

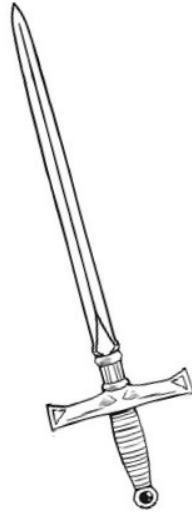
### Crea una rutina relajante para irte a dormir

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Como persona que sufre de insomnio crónico, puedo atestiguar lo importante que es tener una rutina nocturna. Incluso si no me duermo cuando me gustaría (y no suelo hacerlo), la calidad del sueño que SÍ consigo sigue siendo mejor cuando me acuesto alrededor de la misma hora todas las noches. Habiendo dicho esto, yo no soy necesariamente una de esas personas que creen que sí o sí debes guardar tu teléfono móvil en una caja fuerte durante toda la noche si quieres tener aunque sea la posibilidad de dormir bien. He probado semanas enteras en las que he guardado mi teléfono silenciado en un cajón y eso no solo no ha mejorado mi capacidad

para dormirme, sino que en algunas ocasiones pareció empeorar mi insomnio. El compromiso al que he llegado (y que parece funcionar) es fijar límites a las aplicaciones que tengo permitido usar después de cierta hora. Juegos relajantes y tranquilos que me ayudan a desconectar están bien. Las aplicaciones de redes sociales y de YouTube, que me tientan a no dormirme hasta haber visto una publicación o un vídeo más, están prohibidas.

Comparto todo esto para ilustrar que tu rutina para irte a dormir debería ser *tuya*. Si ver la misma película todas las noches o escuchar la misma lista de reproducción te ayuda a relajarte mientras te preparas para dormir, eso es lo que deberías hacer. Si ducharte *justo* antes de acostarte es una técnica de relajación asegurada para ti, hazlo. Y siguiendo esa misma lógica, si hay actividades que suelen ser recomendadas como métodos infalibles, pero a ti no te funcionan, no las hagas (si bien a mí me sirve leer un poco antes de irme a dormir, no me puedo permitir leer un libro de ficción después de las ocho de la noche o cerca de esa hora. No hay manera de que no me quede en vela para devorarlo de un bocado). Experimenta con rutinas y actividades diferentes hasta que encuentres algo que te funcione a ti y solamente a ti; y luego comprométete a seguirlas todas las noches lo mejor que puedas.



## Diez de Espadas

El Diez de Espadas es la manifestación de la expresión «cuando tocas fondo, lo único que puedes hacer es subir». Hemos soportado todas las heridas, el desamor, la ansiedad y el peligro que las Espadas nos han arrojado, y en la última numerada de este palo nos encontramos en un pozo tan oscuro y profundo que nos parece imposible que podamos levantarnos y salir de él, aunque el regalo secreto de esta carta es el conocimiento de que no podemos caer más bajo. No solo hemos llegado a lo peor que nuestro viaje tiene para darnos, sino que lo estamos atravesando. Realmente, no podemos avanzar en ninguna dirección que no sea hacia delante o hacia arriba.

Cuando el Diez de Espadas aparece en tu lectura diaria, quizá sea porque has llegado a uno de esos peores casos que tanto te preocupaban. Es como si la vida te hubiera dado un puñetazo enorme en el estómago que puede cambiarlo todo para siempre. O tal vez te encuentres en medio de un ataque particularmente intenso de depresión o ansiedad que no parece tener fin. Aunque esta carta a lo mejor parezca presagiar tiempos peores, te aliento a dejar que su presencia te anime. El Diez de Espadas reconoce lo desoladora que es tu situación actual, pero te recuerda que nada dura para siempre, ni siquiera los momentos malos. Cuando estamos cayendo no tenemos manera de saber hasta dónde será la caída ni si tendremos manera de volver a subir. Una vez que hemos llegado al fondo del pozo, podemos empezar a explorar nuestro alrededor y planear nuestro escape.

### Afirmaciones

SOY una persona que puede recuperarse.

PUEDO emerger de los momentos más oscuros.

VOY A cuidarme mientras me recupero.

### Reflexiones

#### ¿Cómo lidio con el dolor?

Nos gusta dividir el dolor en diferentes categorías (sobre todo en el ámbito médico): dolor físico, dolor emocional, dolor mental, etc. En mi experiencia, no podemos separar estas categorías de manera tan limpia, del mismo modo que no se puede separar el cuerpo del espíritu o la mente. Cuando estoy teniendo un ataque particularmente intenso de fibromialgia, claro que eso tiene un impacto negativo en mi estado de ánimo; y cuando tengo mucha ansiedad, la tensión física hace que mi dolor crónico empeore. Así que, cuando consideres esta reflexión, te aliento a que interpretes la palabra «dolor» en todos los sentidos de la palabra. Cuando estás pasando por un mal momento (ya sea desde lo físico, emocional, mental, espiritual, etc.), ¿qué haces? ¿Cómo sales de esa tormenta?

¿Cuál es tu relación con el dolor en sí mismo?

## ¿Qué significa la resiliencia para mí?

El Diez de Espadas nos enseña que, a veces, lo único que podemos hacer es resistir. No se trata de ser felices ni hacer de cuenta que lo somos. Esa es gran parte de mi definición de resiliencia: permitirme ser infeliz, pero seguir agradeciendo que todavía respiro. ¿Cuál es tu definición? ¿Hay momentos de tu vida en los que, al mirar hacia atrás, reconoces una verdadera resiliencia en ti? ¿Conoces a alguien que parezca tener un don para resistir momentos difíciles (al menos desde afuera)?

## ¿Cuáles han sido algunos de mis momentos más oscuros?

Emprende esta pregunta de reflexión solo si te encuentras en un estado mental lo suficientemente sano para hacerlo. Desde luego, volver a nuestros momentos oscuros puede ser un detonador, así que si eso puede ser un riesgo para ti, aunque sea remoto, sáltate esta pregunta y regresa a ella en una ocasión en la que te sientas más en tu centro y capaz de hacerlo de manera segura. Sin embargo, cuando estás atravesando algo difícil, recordar otros momentos difíciles que has superado puede ser empoderador (o, al menos, reconfortante). Si piensas en otros momentos oscuros de tu vida, ¿cómo sientes la situación actual? Ten cuidado de no estar simplemente comparando. Seguro que no te servirá de mucho decirte: «Guau, la verdad es que me estoy comportando como un bebé: ¡esto debería ser MUCHO más fácil que aquello!». En lugar de eso, si miras hacia el pasado y reconoces «oye, eso fue muy muy difícil, y lo superé», puede que te recuerde que sigues siendo igual de capaz. Entonces, ¿qué momentos se te ocurren? ¿Recuerdas cómo los sentiste? ¿Cuánto tiempo te pareció que duraban esas situaciones de tu pasado? ¿Cómo te sientes ahora cuando las recuerdas?

## ! Acciones

### Crea una lista de palabras empoderadoras

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Como soy una persona más orientada a lo verbal que a lo visual, a veces los *vision boards* o las actividades de visualización me resultan más frustrantes que inspiradoras. Considero que esta actividad es el equivalente verbal de crear un *vision board*. En lugar de recolectar imágenes que concuerden con un tema, recolectas palabras. A mi parecer, lo mejor es hacer esta actividad a mano en un cuaderno (o incluso una pizarra, si tienes una a mano), pero en caso de emergencia, puedes escribir la lista en el ordenador e imprimirla.

Elige palabras que te transmitan una sensación de poder, inspiración, entusiasmo o que simplemente te llenen el corazón y lo hagan latir. Puedes incluir palabras que hagan que cualquiera se sienta empoderado (piensa en palabras como «fuerza», «resiliencia» o «alegría»), pero también puedes incluir palabras que te empoderen específicamente a ti y a nadie más. Quizás haya palabras que estén vinculadas con experiencias particulares de tu pasado y te recuerden cuál es tu fuente personal de poder. Por ejemplo, la palabra «práctica» podría aparecer en mi lista de palabras empoderadoras porque mi capacidad de sostener una práctica (ya sea una práctica diaria de escritura, espiritual, etc.) fortalece mi seguridad y me hace sentir capaz.

Apunta a tener un mínimo de diez palabras, pero siéntete libre de agregar todas las que quieras. Una vez que sientas que la lista está completa (al menos por ahora), ponla en algún lugar visible. Puedes regresar y leer la lista cada vez que necesites algo que te levante el ánimo, sobre todo cuando estás pasando por un momento difícil. ¡Tal vez incluso decidas anotar las palabras en una aplicación de notas del teléfono para echarles una mirada cuando no te encuentras en casa!

### Pregúntale a un ser querido qué es lo que te hace fuerte

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Cuando te está costando soportar una situación difícil, lo más probable es que no sientas que tienes fuerza interna, sino que simplemente estás sobreviviendo. En la privacidad de nuestra propia mente es fácil concentrarnos en todas las cosas en las que sentimos que estamos fallando en lugar de notar y reconocer toda la energía y fuerza que estamos invocando. Las personas que nos quieren están en una posición mucho mejor para notar esa fuerza. Recuerdo que durante uno de mis peores ataques de dolor crónico, mi madre mencionó con total naturalidad lo fuerte que creía que yo era, y la verdad es que no lo podía creer. En ese momento yo me sentía cualquier cosa menos fuerte. Solo ahora, que estoy al otro lado de esa experiencia, tengo la capacidad de mirar hacia atrás y

reconocer que sí, estaba demostrando una fuerza extraordinaria.

Esta actividad puede parecer más una sarta de cumplidos, y lo más probable es que sea un poco incómoda (de allí que el nivel de esfuerzo para esta actividad sea medio a alto), sobre todo si no sueles hablar con tus seres queridos sobre esta clase de cosas. Recomiendo que comiences la conversación con completa honestidad: di algo parecido a «oye, estoy pasando por un momento muy difícil y a veces tú me conoces mejor de lo que yo me conozco. ¿Crees que me podrías recordar las cosas que admiras de mí/cuáles te parecen que son mis fortalezas/lo fuerte que he sido en el pasado?».

Quizá también valga la pena escribir lo que te digan después de la conversación, de esa manera podrías regresar a eso y tener un recordatorio concreto de lo que tus seres queridos ven en ti. Es muy fácil olvidar estas cosas cuando nos sentimos desconcertados.



## LAS FIGURAS DE ESPADAS

La corte de Espadas está poblada de pensadores de mente ingeniosa, analistas incansables y comunicadores audaces. Son personas que aplican su talento con la misma intensidad, no importa que se trate de una injusticia global o la mejor manera de organizar los cajones del escritorio. También son muy resilientes: el viaje a través de las Espadas es, en muchos sentidos, el más intenso de los cuatro palos. Es por eso por lo que las figuras que forman parte de esta corte deben ser capaces de soportar cualquier tormenta, ya sea externa o interna.

Algunas de las palabras que describen a las figuras de la corte de Espadas son: *analíticas, claras, comunicativas, intelectuales, lógicas, directas, perspicaces, perceptivas, curiosas, agradecidas, vigilantes, vocales, ingeniosas, serenas, sofisticadas, autosuficientes, ambiciosas, justas, dedicadas, inteligentes.*

Si quieres visitar algún sitio para atraer la energía de las figuras de Espadas, aquí tienes algunas ideas:

- Algún lugar que tenga una vista elevada e inspiradora, para invocar el elemento aire de las Espadas.
- Una biblioteca, para invocar la escritura y el conocimiento.
- Un museo de ciencias, para invocar el aprendizaje y el descubrimiento.
- Un evento en el que haya un orador o alguien impartiendo clase, para invocar el discurso y la comunicación.
- Tu cafetería favorita, para invocar la energía intelectual y un espacio de trabajo compartido.



## Sota de Espadas

Afilada como un cuchillo e igual de cortante, Elizabeth Bennet es el ejemplo perfecto del intelecto y la curiosidad, que es exactamente lo que representa la Sota o el Paje de Espadas. Elizabeth es una mujer brillante que analiza a todos y todo lo que la rodea con rapidez y eficiencia, y que se niega a guardarse sus observaciones para sí misma (lo cual es particularmente audaz teniendo en cuenta el período al que pertenece). El lado inverso de esto es, desde luego, que da por hecho que sus observaciones son correctas sin importar qué. La franqueza intrépida (y a veces insensible) de Elizabeth sin ninguna duda la conduce a ciertas suposiciones incorrectas y a situaciones complicadas en *Orgullo y prejuicio*. Pero, al final de todo, ella aprende a reevaluar cuando es necesario. Creo que uno de los muchos temas del libro de Jane Austen es que una mente realmente grandiosa debe estar dispuesta a explorar e integrar los puntos de vista de los demás. Quizá seas el genio más grande sobre el planeta Tierra, pero aun así debes estar abierto a crecer y aprender de las personas que te rodean. Esa es la lección que Elizabeth encarna al final de su historia, y es también una lección que cualquier Sota de Espadas debería tener en cuenta.

### Afirmaciones

SOY una persona estudiosa.

PUEDO ir en busca de la verdad.

VOY A entregarme a la búsqueda del conocimiento.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Sota de Espadas?

¿Qué aspectos de la Sota de Espadas veo en mí?

¿Qué aspectos de la Sota de Espadas me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

#### Escritura libre

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Las Espadas gobiernan la comunicación, así que las figuras de su corte suelen ser talentosos oradores, escritores, debatientes, etc. La Sota todavía está aprendiendo cuándo y cómo hacer uso de todo el potencial de su voz: cuándo hablar y cuándo callar. La escritura

libre es, a mi parecer, el perfecto punto intermedio entre estos dos extremos. La escritura es, por definición, un medio más cauteloso e indulgente que la oratoria, ya que tienes tiempo para considerar las palabras e incluso borrarlas, aunque cuando practicas escritura libre, simplemente dejas que tu pluma o tu teclado sigan tus pensamientos, intentando lo mejor que puedas no censurarte o editarte en el momento. Es casi como hacer una auditoría de tu estado mental actual.

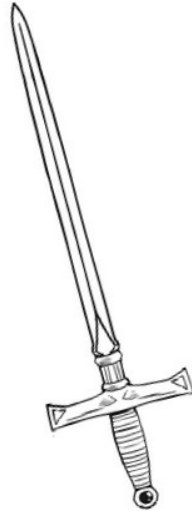
Hay muchas formas de abordar la escritura libre, pero si nunca lo has hecho, existen un par de métodos que te recomendaría. Para empezar, elige un tópico que te gustaría explorar, un tema que te esté causando dificultades en este momento o simplemente una situación que no te puedes quitar de la cabeza. Encuadra este tópico como una pregunta (por ejemplo: «¿Cómo me siento con respecto a los retrasos de mi proyecto en el trabajo?» o «¿qué puedo hacer para retomar el contacto con mi prima?») y escríbela en la parte superior de tu hoja. Asegúrate de que sea una pregunta bastante amplia y abierta; las preguntas que se responden con un «sí» o con un «no» no suelen generar mucho más que un sí o un no. Luego, programa un temporizador con el tiempo que quieres pasar escribiendo. Si la escritura libre es algo nuevo para ti, diez minutos es una buena duración: te ofrece el tiempo suficiente para escribir al menos un par de párrafos, pero es lo suficientemente breve para que no te quedes sin palabras si te resulta incómodo. Entonces pon el bolígrafo sobre el papel o los dedos sobre las teclas y no dejes de escribir. La única regla es que debes detenerte lo menos que puedas. Permítete escribir lo que sea que se te venga a la cabeza, por más que sean cuatro líneas de «no sé de qué hablar» repetidas una y otra vez. Tarde o temprano tu cerebro se aburrirá de la repetición y te dará algo diferente de lo que hablar. No te preocupes si te alejas del tema original, o si el contenido de tu escritura te parece desquiciado, tonto o desenfrenado. No importa lo que salga de este ejercicio, casi seguro que encontrarás pequeñas perlas de pensamientos que ni siquiera te habías dado cuenta de que estaban tan presentes en tu mente.

## Honestidad positiva

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Cuando pensamos en las personas más directas y francas de nuestra vida lo más probable es que pensemos en personas que ofrecen críticas constructivas libremente y que no temen decir lo que piensan, incluso si hieren los sentimientos de alguien más. Y si bien existe un momento y un lugar para la clase de honestidad que denuncia o llama a la guerra, ¿por qué debemos siempre asociar a la honestidad con la brutalidad? ¿No es igual de honesto decirle a un compañero valorado que respetas su ética de trabajo que decirle a otra persona que necesita mejorar lo que está haciendo? ¿Por qué ha acaparado la brutalidad el mercado de la verdad?

Como la Sota de Espadas tiene la reputación de decir lo que piensa de manera que pudiera ser hiriente o insensible, encontrarla en tu lectura diaria puede ser una gran invitación a decir lo que piensas de una manera que empodere e inspire. Busca oportunidades de hablar de manera directa con las personas a las que valoras, respetas y aprecias. Dile a tu padre o madre que sus mensajes tiernos de buenos días siempre te alegran. Dile a tu jefe que su orientación te ha ayudado a convertirte en un mejor empleado. Dile a tu hijo que las historias que inventa son supercreativas. No es necesario que te esfuerces por inventar comentarios edulcorados para decirles a las personas, esta es una invitación a la honestidad. Quizá sea un poco incómodo porque a menudo estamos más acostumbrados a repartir críticas que cumplidos, pero no tiene por qué sentirse falso. Si hay una persona para la que te está costando encontrar algo positivo, no la tengas en cuenta para este ejercicio. Pero te aseguro que tienes al menos una o dos personas en tu vida diaria a las que valoras de maneras que no sueles compartir con ellas. Esta es tu oportunidad de hacerlo.



## Caballero de Espadas

Cuando pienso en el Caballero de Espadas imagino a alguien con la curiosidad necesaria para ir en busca de las respuestas a cualquier pregunta y la seguridad para actuar conforme al conocimiento que descubra. Fa Mulán posee ambas. Desde el comienzo de *Mulán* ella tiene la perspicacia de saber que su padre anciano tiene pocas probabilidades de regresar de la guerra a la que ha sido llamado. Su solución —¡es hora de hacerse pasar por hombre e ir en su lugar!— es la máxima expresión del pensamiento no lineal. Y una y otra vez hace uso de su ingenio para superar los obstáculos que se interponen en su camino. Ya sea que se esté enfrentando a un ejército enorme o haciendo frente a los sesgos de su capitán cuando se da cuenta de que es una mujer, Mulán siempre está dispuesta a considerar un desafío desde todos sus ángulos. Y sí, a veces la situación la supera, pero incluso entonces usa la cabeza para salir de dicha situación.

Todos los caballeros son figuras activas, pero el Caballero de Espadas a menudo está dos pasos por delante porque tiene el don del análisis y de las conexiones rápidas. Puede que el Caballero de Oros tenga un plan bien pulido y que el Caballero de Bastos se lance al campo de batalla, pero el Caballero de Espadas vive en un punto intermedio. Puede adaptar su plan basándose en información nueva en un santiamén (algo que al Caballero de Oros podría costarle), y es más capaz que el Caballero de Bastos cuando es hora de dar un paso atrás y reevaluar, pero si bien este Caballero no necesita estar en constante movimiento como el Caballero de Bastos, sí le cuesta hacer que su mente se detenga. Fácilmente, puede caer en la ansiedad o el sobreanálisis, sobre todo si no está activamente resolviendo un problema. En una lectura, su aparición puede ser una invitación a apuntar tu mente hacia un desafío actual como si se tratara de un rompecabezas que hay que resolver, pero también podría ser una advertencia de que ya has pensado tanto en tu situación que te estás obsesionando en lugar de confiar en tu solución.

### Afirmaciones

SOY una persona que está aprendiendo.

PUEDO analizar el mundo que me rodea.

VOY A poner mi conocimiento en práctica.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Caballero de Espadas?

¿Qué aspectos del Caballero de Espadas veo en mí?

¿Qué aspectos del Caballero de Espadas me gustaría cultivar en mí?

## Escucha en lugar de hablar

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Cedar McCloud dice lo siguiente sobre el Caballero de Espadas: «A menudo no deja mucho espacio para que los demás hablen, e incluso habla por encima de otros para transmitir lo que quiere decir». Todos somos culpables de esto de vez en cuando, claro, pero el Caballero de Espadas es particularmente susceptible a hacerlo. Por lo general, no hay una intención maliciosa: es solo que ha investigado tanto y tiene tanta seguridad en su entendimiento de cualquiera que sea el tema de turno que no puede evitar explotar en una verborrea de todo lo que sabe. El desafío del Caballero de Espadas (y, para el caso, también de la Sota) está en ver las opiniones y las ideas de los demás como una fuente de información nueva tan valiosa como cualquier otra.

Si has sacado el Caballero de Espadas en tu lectura diaria, tómallo como una oportunidad de escuchar de manera consciente cuando los otros hablan. En situaciones en la que quizás interrumpirías automáticamente con tus opiniones e ideas, tómate un momento para prestar atención en lugar de hablar de inmediato. Incluso si tiendes más a escuchar que a hablar por naturaleza, busca de todos modos al menos un momento de tu día en el que puedas hacer una pausa un poco más larga que de costumbre. Quizá sea algo tan pequeño como dejar que tu pareja hable de los pormenores de su día sin acotar tus propios pensamientos. O puede que sea algo tan grande como guardar silencio en una reunión de trabajo y escuchar de verdad lo que tus compañeros tienen para decir en lugar de tomar todas las oportunidades para contribuir al diálogo. Tal vez descubras algo nuevo o inesperado en las conversaciones de tu pareja o tus compañeros del trabajo. O a lo mejor descubras más sobre tus propios pensamientos si les das más tiempo para desarrollarse en vez de expresarlos en cuanto se te ocurren. Sea como fuere, estarías trayendo un intelecto más profundo y un oído más dispuesto a escuchar a tu día a día, y eso es lo mejor que el Caballero de Espadas tiene para ofrecer.

## Crea un atlas personal

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

A menudo pensamos en la sabiduría y el conocimiento como pertenecientes exclusivamente al reino de los libros y las clases, pero lo cierto es que aprendemos de todos y de todo lo que encontramos. Nuestras mentes siempre están analizando, comparando y almacenando información sobre cada experiencia que tenemos, ya sea que seamos conscientes de eso o no. Por ejemplo, ¿alguna vez has considerado lo que has aprendido de los lugares en los que has estado? ¿El barrio en el que creciste moldeó las preferencias que todavía te guían cuando buscas una casa nueva, o el restaurante en el que tu pareja y tú tuvisteis vuestra primera cita ha dejado una huella en lo que consideras una comida reconfortante hoy en día?

Este es un ejercicio que puede volverse abrumador muy rápidamente, así que te sugiero que elijas una categoría particular de lugares y te limites a esa categoría, al menos al principio. Si te has mudado mucho de lugar, quizás escojas como categoría a las ciudades en las que has vivido. Podrías elegir todas las librerías que has frecuentado durante tu vida o todos los parques en los que has hecho senderismo o has acampado. O tu categoría podría estar menos centrada en los lugares y más centrada en las emociones: sitios en los que has recibido malas noticias o sitios que has visitado con tu pareja.

Si tienes inclinaciones artísticas, podrías crear mapas o ilustraciones con anotaciones de estos lugares, o podrías hacer una lista en tu diario de cada lugar a medida que se te ocurran, seguido de una descripción de lo que has aprendido allí o cómo te ha moldeado. Como siempre, la forma que adopte este ejercicio (y lo complejo que quieras hacerlo) depende por completo de ti, pero ya sea que termines con tres locaciones o treinta, dedícale algo de tiempo a meditar sobre cada una de ellas. Considera de verdad el impacto que ha tenido sobre tu mente esa casa, o ese patio de juegos, o ese claro del bosque.



## Reina de Espadas

Todas las figuras de la corte de Espadas están interesadas en el conocimiento objetivo, y los miembros más jóvenes son tan devotos a esta causa que a menudo la persiguen en detrimento de quienes los rodean. Mientras tanto, las Reinas de cada corte son las que construyen y cuidan de las comunidades que se crean en torno de sus respectivos reinos. La Reina de Espadas, por lo tanto, es alguien que busca y protege la verdad, pero que lo hace para crear y apoyar a su comunidad. Garnet, de la serie animada de televisión *Steven Universe* es el ejemplo perfecto de esta energía de la Reina de Espadas. A primera vista, Garnet puede parecer bien relajada y distante como un gato introvertido. Lidera su equipo con una síntesis de cabeza y corazón. Como le importa profundamente su equipo, puede abordar cualquier desafío conociendo las fortalezas y debilidades de cada persona. Sabe cuándo presionar más a uno de los miembros de su equipo y cuándo retirarlo para que descanse o para tranquilizarlo. Su conocimiento no se limita a lo que puede haber aprendido de los libros ni a tácticas para el campo de batalla. Su conocimiento incluye a las personas a las que quiere.

La Reina de Espadas no deja escapar sus opiniones de manera impulsiva como lo hacen la Sota y el Caballero, pero que eso no te engañe: sus opiniones pueden ser igual de cortantes. La diferencia es que la Reina sabe cuándo hablar y cuándo callar. Sin embargo, si le pides su opinión, estará feliz de dártela. Incluso si sus opiniones consisten principalmente en críticas, puedes contar con que las está compartiendo contigo porque quiere que seas la mejor versión de ti. Y, una vez más, la Reina de Espadas entiende también el valor de un comentario positivo. Valora la objetividad y busca usar su voz y su mente para el bien de la comunidad. Si la Reina de Espadas aparece en tu lectura diaria, considera cómo podrías beneficiar a las personas que te rodean haciendo uso de tu mente brillante y tu lengua elocuente. Como dice Garnet: «Eres una experiencia. Asegúrate de ser una buena experiencia».

### Afirmaciones

SOY una persona comunicadora.

PUEDO confiar en mi voz.

VOY A decir mi verdad.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Reina de Espadas?

¿Qué aspectos de la Reina de Espadas veo en mí?

¿Qué aspectos de la Reina de Espadas me gustaría cultivar en mí?

## Identifica algo que necesite ser dicho

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Todo el tiempo nos estamos tragando nuestros sentimientos verdaderos para conservar la paz y el orden. Incluso si sueles ser una persona generalmente franca, apuesto a que de todos modos hay cosas que te gustaría decir, pero no sientes que puedas hacerlo. Quizá sientas que hace ya suficiente tiempo que mereces un aumento, pero sientes nervios ante la idea de mencionárselo a tu jefe; tal vez tu pareja siempre deja toallas hechas un gurrúño en la bañera y te saca de quicio, pero te parece algo tan pequeño que no te animas a mencionarlo; a lo mejor echas mucho de menos a tu compañero de piso de la universidad y te gustaría ponerte al día, pero siempre está muy ocupado y no te sienta bien la idea de pedirle parte de su tiempo. La Reina de Espadas nos alienta a tener coraje y decir las cosas que necesitan ser dichas. Puede que pedir un aumento sea increíblemente incómodo, al igual que pedirle a una pareja que cambie sus hábitos o hablar con alguien con quien hace mucho tiempo que no hablas. Aunque será mucho más incómodo, e incluso doloroso, pasar meses echando humo porque tu jefe todavía no te ha ofrecido un aumento, a tu pareja jamás se le ha *ocurrido* poner las toallas con la ropa sucia o tu amigo ha olvidado por completo que existes.

Ahora bien, esta no es una invitación a sacar todos tus trapos sucios de los últimos treinta años. Ni mucho menos. La Reina de Espadas pide honestidad con un buen propósito. Tener solo un buen propósito puede hacer que ocultes tus necesidades y dejes que el resentimiento crezca dentro de ti, mientras que la honestidad por sí sola puede inspirar palabras crueles que no tienen más propósito que herir a su blanco, pero cuando usas la honestidad *con* un buen propósito, es entonces que puedes despejar el camino de la comunicación. Señalas aquello de lo que nadie quiere hablar, incluso cuando hacerlo es vergonzoso o incómodo, porque el resultado es que todos se sientan más distendidos. Entonces, ¿qué podría necesitar ser dicho hoy? ¿Dónde puedes encontrar una oportunidad para ser bueno con un buen propósito?

## Organiza una discusión

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

Hay algo muy romántico en la idea de un «clásico salón europeo». No me refiero a un salón de belleza en el que te peinan y te hacen las uñas; me refiero a un salón en el sentido de un evento. Una reunión social en la que las conversaciones intelectuales y el intercambio de ideas estaban a la orden del día. Es probable que hayas hecho algo parecido a esto cuando en la escuela os dividían en grupos para discutir un tema, aunque eso no era tanto una reunión social como una tarea. Sea como fuere, ¿por qué ya no tenemos salones hoy en día? No es necesario introducir un tema cargado como la política o la espiritualidad para iniciar un debate en una reunión, aunque si tú y los demás conversadores disfrutáis de discusiones más acaloradas, adelante, ¡sois libres de optar por ese camino! Pero también se pueden tener conversaciones profundas sobre un descubrimiento científico reciente que ha salido en las noticias o sobre un poema que te conmovió al leerlo.

Desde luego, esto puede ocurrir de manera informal y sin ningún tipo de ceremonia: quizás estáis cenando con tu familia y de pronto os encontráis en medio de una interesante discusión sobre las motivaciones del antagonista de tu programa de televisión favorito, pero también puedes planificar un grupo de discusión elaborado y formal en el que se elija el tema o el material por adelantado y los invitados puedan llegar preparados. No importa cómo suceda, recuerda abordar la discusión con oídos y mente abiertos. Tal vez descubras nuevas ideas o maneras de pensar que jamás habías considerado por prestar atención de verdad a la perspectiva de otra persona.



## Rey de Espadas

El superhéroe justiciero y taciturno favorito de todo el mundo es una elección obvia para representar al Rey de Espadas. Aunque puede ser un poco malhumorado, Batman es un intelectual malote que (es fácil olvidar) también tiene un sentido de la integridad muy profundo. Aunque su historia de origen no es única —muchos superhéroes comienzan su carrera tras una tragedia personal—, lo que sí tiene de único Bruce Wayne es que no posee ningún superpoder que lo ayude. Su voto por proteger a la humanidad de los malhechores nunca estuvo respaldado por la mordida de una araña radioactiva ni el poder de soles alienígenas. En lugar de eso, para luchar contra el crimen, él depende del montón de aparatos que ha inventado y su destreza como artista marcial. El Rey de Espadas tiene una gran riqueza de conocimientos y experiencias al alcance de sus manos, pero de todos modos es más que capaz de improvisar y refinar su técnica siempre que lo necesite. Igual que Batman. Puede que se enfrente a un enemigo con poderes que jamás antes ha visto y aun así salga vencedor, gracias a su pensamiento claro y rápido. En cuanto a los aspectos negativos, tras haber experimentado *tanto* del mundo, el Rey de Espadas a veces puede volverse cínico y desarrollar cierto apego a su amargura, y sin ninguna duda, nuestro amigo Bruce Wayne tiene sus momentos de cinismo. Sin embargo, en última instancia, posee un profundo amor por la humanidad y lo demuestra manteniendo a salvo a los habitantes de Gotham City.

¿Alguna vez has estado en medio de un debate acalorado con alguien y has creído que estabas ganando porque tu oponente no decía mucho, pero de pronto destruye tu argumento con una única respuesta elocuente? Ese es el Rey de Espadas en acción. Sabe cuándo hablar y cuándo guardar silencio. Se siente tan a gusto formulando una estrategia como actuando de manera directa. Del mismo modo que el Rey de Copas ha aprendido a confiar en sus emociones, el Rey de Espadas ha aprendido a confiar en su mente y en sus pensamientos. Recuerda que el viaje por el palo de Espadas es difícil. El Rey ha hecho ese viaje, ya se ha enfrentado a muchos de sus propios demonios y eso lo ha convertido en un líder intencional y consciente.

### Afirmaciones

SOY una persona intelectual.

PUEDO tener seguridad en lo que he aprendido.

VOY A enseñar cuando me lo pidan.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Rey de Espadas?

¿Qué aspectos del Rey de Espadas veo en mí?

¿Qué aspectos del Rey de Espadas me gustaría cultivar en mí?



## Analiza todos los aspectos de una situación actual

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Cuando te encuentres en medio de un desafío quizá descubras que tienes «visión en túnel». No hay nada en tu vida que se sienta tan importante o real como lo que está sucediendo. Cuanto más grande y estresante es la situación, más difícil puede parecerle tomar una decisión o actuar conforme a cualquiera que sea la decisión que tomes. En el peor de los casos, puedes sentir que no vas a ningún lado, que el desafío es como una ciénaga de la que no tienes ni idea de cómo salir... Y tal vez incluso rechaces a cualquiera que intente ofrecerte ayuda o sugerencias.

Ahora bien, para regresar al personaje de esta carta, imagina a Batman posado en la cima de uno de los rascacielos de Gotham City al comienzo de uno de los cómics o de las películas. A sus pies, la ciudad rebosa actividad, y él pronto descenderá sobre la verdadera acción de cualquiera que sea el giro argumental que ponga en marcha la trama. Aunque primero, antes de arrojar un Batarang o un puñetazo, lo que hace es observar el terreno. No puede saber qué es lo que más necesita de su atención en Gotham City si salta ante el primer destello de un problema. Otea a vista de pájaro (¿de murciélago? Lo siento...), evalúa la situación y entonces entra en acción.

Teniendo esto en cuenta, tómate un momento para intentar tomar algo de distancia de cualquiera que sea la situación que tiene a tus pensamientos bajo su control. En lugar de mirarla desde la perspectiva de alguien que se encuentra en medio de ella, mírala desde afuera. ¿Cómo afectarán realmente tus acciones a tu vida y a la de las personas que te rodean? Cuando te has pasado dos meses decidiendo qué miembro de tu familia debería ser el anfitrión de la fiesta de Navidad de este año, es fácil sentir que la decisión incorrecta podría atormentarte para toda la vida. ¡Y con esto no intento menospreciar tu preocupación ni tu minuciosidad a la hora de tomar decisiones! Pero recuerda esa vista de pájaro: si la fiesta de Navidad no es absolutamente perfecta e inmejorable, ¿de verdad habrá consecuencias desastrosas para ti y tu familia? Incluso cuando estás lidiando con una decisión enorme que puede cambiarte la vida, tener esta visión más alejada puede ayudarte a reconocer las partes de tu vida en las que puedes contar. Incluso si, por ejemplo, de pronto debes empaquetar y mudarte al otro extremo del país, sabes que tienes a tus seres queridos que harán todo lo posible por apoyarte en la transición.

(Quizás este ejercicio mental te conduzca naturalmente a un par de actividades más: yo te sugiero en particular la actividad de «En el peor y el mejor de los casos» de La Torre y la de «Haz una lista de pros y contras» del Siete de Copas).

## Escríbele a tu crítico interior

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●●○

El palo de Espadas nos lleva a las cimas más altas de nuestros mundos internos, así como a los valles más profundos. El Rey es alguien que puede convivir tanto con el estallido de claridad del As de Espadas como con la ansiedad aplastante del Nueve de Espadas. Sabe que, si bien los pensamientos oscuros son incómodos, no tienen más poder que ninguna otra clase de pensamiento. No es que sea inmune a esa vocecita interior y cruel que tenemos en el fondo de la mente, es que sabe cómo escucharla, reconocer su presencia y seguir avanzando de todos modos.

Esta actividad requiere que escribas una carta dirigida a esa vocecita. Tu crítico interior. El susurro constante que te dice que no eres lo suficientemente bueno, lo suficientemente atractivo, lo suficientemente talentoso. Puedes llamar al destinatario de esta carta como tú quieras. Quizás esa voz siempre ha sonado como una persona específica de tu vida (un maestro o familiar desdeñoso, por ejemplo) y te gustaría ponerle su nombre. Pero no confundas esto con escribirle a una persona externa; por más que tu voz interior *suene* como alguien que conozcas, esta carta es para la voz que tienes en la cabeza. No para nadie que se encuentre fuera de ella.

¿Qué le dirías a esa vocecita? Tal vez quieras hacer preguntas: por qué siente la necesidad de ser tan severa contigo, por qué nada de lo que haces parece satisfacerla, etc. Tal vez quieras hacer acusaciones: cómo se *atreve* esa voz a detener tu progreso y hacer que dudes de ti. Tal vez te gustaría incluso entregarle una lista de logros a modo de prueba de tu valor. ¿Qué te gustaría preguntarle a tu crítico interior? ¿Qué te gustaría decirle? Y después de escribir todos esos párrafos catárticos de cuestionamientos y furia, considera esto: ¿qué función intenta cumplir tu crítico interior para ti? ¿De qué podría estar intentando protegerte? Si pudieras pedirle algo, ¿qué le

pedirías? ¿Y qué te podría pedir a cambio?



## EL PALO DE OROS

### *Tierra y nido*

Los Oros, o Pentáculos, están asociados con el elemento tierra, y es por eso por lo que gobiernan el hogar, los materiales y recursos físicos y el trabajo. Son el palo más práctico y paciente. Aquí visitarás lugares que han sido construidos cuidadosamente desde sus cimientos, conocerás personas dedicadas y con los pies sobre la tierra y admirarás obras y proyectos que han estado en producción durante años. Los Oros te instan a usar y ahorrar tus recursos a conciencia; no solo el dinero, sino también el tiempo y la energía física. Te invitan a hacer que tu hogar sea un espacio acogedor y renovador para ti y tus seres queridos. Y te recuerdan que los esfuerzos que más valen la pena son maratones, no *sprints*; tu dedicación y paciencia son tan necesarias como tu pasión e intención.

Algunas de las palabras que describen al palo de Oros son: *recursos, material, comunidad, cimientos, estabilidad, hogar, profesión, finanzas, manifestación, deseo, abundancia, seguridad, tierra, sentidos, pertenencias, industria, físico, tiempo, práctica, labor.*

Si sacas Oros con frecuencia en tus lecturas regulares deberías prestar atención a los espacios que ocupas y los recursos que posees o gestionas. Algunos de los eventos importantes que podrían estar atrayendo a los Oros hacia tus lecturas incluyen mudanzas, remodelaciones hogareñas, desafíos financieros o dinero que te cae del cielo, cambios de carrera o pérdidas de un objeto o posesión. A nivel más interno, quizá quieras reevaluar de qué manera podrías sentirte más a gusto en tu hogar, cómo estás usando tus recursos o a qué habilidades y esfuerzos les estás dedicando tu tiempo. No importa el caso, los Oros no son un palo urgente. Prefieren que te tomes tu tiempo y tomes decisiones o cambios informados antes que precipitarte ante cualquier impulso.



## As de Oros

Los Oros son el palo del hogar, la casa y las finanzas, y el As comienza el viaje de este palo revelándonos una nueva oportunidad para que exploremos. Quizá sea una nueva oportunidad financiera, un cambio de trabajo o un ascenso, o una mudanza a un nuevo hogar, o —al igual que ocurre con el significado de cualquier carta— puede que sea algo más sutil, como un cambio en la atmósfera de tu hogar o la oportunidad de colaborar con alguien nuevo en tu empleo. La clave de los Oros es que esta oportunidad no debe ser tomada a la ligera. Todos los Ases representan algo nuevo en tu vida, pero siendo el As del palo que corresponde al elemento tierra, el As de Oros te alienta a abordar esta oportunidad nueva con firmeza y paciencia. Después de todo, sabemos que es mejor lento pero seguro.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria, mantén un ojo abierto a las oportunidades que pueden presentarse en tu día, pero asegúrate de familiarizarte primero con la situación antes de aprovechar la oportunidad. Esta carta no te pide tanto que aproveches la oportunidad como que la recibas con respeto y cuidado. Si te adentras conscientemente en una situación (en lugar de abalanzarte o lanzarte de bruces), es más probable que coseches todos los frutos que tiene para ofrecerte.

### *Afirmaciones*

SOY una persona con los pies sobre la tierra.

PUEDO conectarme con mis raíces.

VOY A empezar cada esfuerzo nuevo con una base firme.

### *Reflexiones*

#### ¿De qué se componen mis cimientos?

Todos tenemos recursos a los que podemos recurrir cuando estamos pasando por momentos difíciles. Por ejemplo, en una de mis relaciones románticas, tuve que lidiar con el conocimiento de que yo no tenía muchos recursos financieros que pudiera contribuir, pero, con el paso del tiempo, me di cuenta de que tenía otros tipos de recursos que podía compartir: para ilustrar, mi familia cercana y cálida que siempre se alegraba de recibir a cualquiera de mis parejas románticas. Aunque los Oros se asocian por lo general a las finanzas, pueden representar cualquier cosa que solidifique tus bases y te mantenga con los pies sobre la tierra. Échale un vistazo a tu trabajo, tus habilidades, los puntos fuertes de tu personalidad, tus relaciones, etc. Lo que sea que te ayude a estar firme.

#### ¿Para qué necesito prepararme?

Si las cartas de los Arcanos Mayores se asociaran a palos específicos, creo que El Emperador encontraría su lugar entre los Oros. El Emperador construye planes y estructuras para sostener tu ambición, y los Oros constituyen el palo de los planes y las estructuras. Así que mira hacia delante, ¿para qué necesitas planear? Si se aproxima un cambio grande en el trabajo, o si alguien está por mudarse contigo, ¿qué necesitas para prepararte? Incluso si solo tienes cosas «pequeñas» planeadas para el futuro cercano, lo más probable que es que haya situaciones que deban hacerse con anticipación. Si quieres comprar una nueva estantería para tu oficina, por ejemplo,

quizás haya objetos que puedas antes ordenar o hacer a un lado para que haya lugar. ¿Qué preparaciones que tal vez estés posponiendo podrías abordar?

## ¿Cómo puedo incorporar la sabiduría de mis maestros?

Los Oros nos recuerdan que, al avanzar con entusiasmo hacia el futuro, debemos tomar de todo lo que hemos aprendido del pasado. Pensa en los maestros que han dejado una huella particular en ti. Puede que sean maestros en el sentido tradicional de una clase, pero también pueden ser personas como tus padres, hermanos, amigos, jefes..., cualquier persona de la que sientas que has aprendido algo. Tómate unos momentos para recordar los aprendizajes que te han dejado, y luego considera de qué te servirían esos aprendizajes en una situación presente (o próxima). ¿Qué te aconsejaría tu maestro si le pudieras preguntar de manera directa? ¿Qué uso le podrías dar a sus enseñanzas al acercarte a cualquier oportunidad nueva en tu futuro inmediato?

## ! Acciones

### Conecta con tu cuerpo

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Como los Oros son el palo del hogar, también pueden representar el hogar de tu alma, es decir, tu cuerpo físico. Así que cuando aparece el As de Oros, puede ser un recordatorio de que debes ver cómo se encuentra tu cuerpo de carne y hueso. No puedes aprovechar ninguna oportunidad si no tienes alguna conexión entre tu mente, espíritu y cuerpo. Ahora bien, la forma que esa conexión tome (y cómo elijas tú evaluar cómo te encuentras) puede variar. Créeme, como persona que vive con dolor crónico, la relación que tengo con mi cuerpo es algo inestable. A veces siento que mi alma y mi cuerpo se encuentran en bandos opuestos de una batalla, pero cada vez más siento que una parte enorme de mi práctica espiritual consiste en reafirmar la conexión con mi cuerpo y tratarlo como un amigo que necesita cuidado. Es un proceso en curso, pero por eso agradezco el recordatorio de los Oros.

Si quieres un ejercicio rápido y directo en esta línea, intenta hacer un breve escaneo corporal. Empieza por la parte superior de la cabeza y ve moviendo tu foco poco a poco hacia abajo, prestando atención a cómo se siente cada parte de tu cuerpo. Intenta no juzgar ninguna de las sensaciones que puedas tener, para bien o para mal. Dedícale la misma atención imparcial a tus hombros relajados que a tus lumbares doloridas. Si necesitas hacerlo, puedes buscar en internet un innumerable número de vídeos sobre escaneo corporal guiado. Los días que siento una desconexión particular con mi forma física, me gusta hacer un escaneo corporal completo que puede durar hasta cuarenta y cinco minutos, aunque tú no necesitas cuarenta y cinco minutos para restablecer la conexión con tu cuerpo; incluso un escaneo autoguiado de cinco minutos te puede servir.

¡Otro método de conectar con tu cuerpo es hacer ejercicio! Ya sea estirar, salir a caminar o bailar en tu sala de estar, mover el cuerpo es una manera estupenda de amigarte con tu propia carne. No te pases, claro, y sé consciente de cualquier limitación física que tengas. Por más que solo hagas un par de estiramientos desde una silla, el movimiento nutrirá tu cuerpo... y, por extensión, también tu mente y tu espíritu.

### Conecta con la Tierra

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Si tu cuerpo es el círculo más estrecho y limitado de tu hogar, la Tierra en sí misma es el círculo más amplio (o al menos el más amplio con el que puedes conectar de manera cotidiana). Sin embargo, en un sentido extraño, tu relación con la Tierra está sujeta a las mismas dificultades que tu relación con tu cuerpo: es muy fácil caer en una rutina de desconexión cuando te mueves por la vida sin prestarle atención. En un sentido muy tangible, los Oros te alientan a regresar a tus raíces, y el As es el recordatorio más puro.

Al igual que con las sugerencias para conectar con tu cuerpo, tienes un sinnúmero de maneras en las que puedes reafirmar tu relación con el planeta en el que vivimos. Una de mis favoritas es sentarme sobre la hierba y pasar unos momentos prestando atención al mundo natural. Desde luego, puedes prestar atención al mundo natural desde una posición privilegiada, como desde adentro a través de una ventana. Sin embargo, hay algo en estar sentado sobre el suelo del planeta en lugar de sobre uno creado por el hombre, sentir que haces contacto con la tierra y respirar el aire fresco. Los árboles tienen un efecto similar en mí: basta con apoyarme contra un árbol viejo lleno de personalidad para que mi perspectiva se vuelva a sentir fundamentalmente en sintonía con el mundo exterior.

Si el tiempo con el que cuentas hoy no te permite actividades al aire libre, usa la creatividad para traer el aire libre a ti. Si ya tienes plantas de interior o cactus, dedica algo de tiempo a sintonizar con ellas: presta atención mientras las riegas o simplemente siéntate con ellas y nota qué sentimientos emergen. Trae algo del exterior al interior, como una hoja, una piedra o flores que tú hayas recogido, y déjalas a la vista durante uno o dos días (pero ten cuidado con esto: hay algunos habitantes del exterior que no querrás invitar a tu espacio. En una ocasión traje a casa una bolsa de bellotas que había recolectado y más tarde descubrí que sin quererlo también había recolectado una horda de gorgojos). El cómo no es tan importante como la conexión en sí. Lo que estás buscando es una manera de invitar el mundo natural a tu día a día de manera más consciente e intencional.



## Dos de Oros

Solo cuando tenemos los pies sobre la tierra podemos navegar en las diferentes direcciones hacia las que nos empuja la vida. Con el Dos de Oros empezamos a hacer malabares con múltiples proyectos, responsabilidades, metas o habilidades. En su mejor faceta, el Dos de Oros afirma que definitivamente estamos manteniendo todas las bolas en el aire. En otros casos, el Dos puede servir como un gentil recordatorio de que nos estamos inclinando demasiado hacia un único aspecto de nuestra vida. Quizá corramos peligro de dejar que se caigan algunas de las bolas a las que no les estamos prestando atención.

En una lectura diaria, el Dos de Oros es un reconocimiento de que te estás ocupando de muchas cosas. En cierto modo, esta carta es una versión más práctica y cotidiana de La Templanza de los Arcanos Mayores: habla del equilibrio y la síntesis de los elementos dispares de tu vida en un único fluir polifacético. Permíteme recordarte que, si bien la organización de trabajo, familia, ocio, etc., es única para cada individuo, poner todos los huevos en la misma cesta no es saludable ni sostenible. Si sientes que dedicas todos tus esfuerzos a un único aspecto de tu vida es posible que el Dos de Oros te esté pidiendo que des un paso atrás y te reordenes.

### Afirmaciones

SOY una persona capaz de hacer varias tareas a la vez.

PUEDO sintetizar todas mis fortalezas.

VOY A encontrar el equilibrio entre todas mis responsabilidades.

### Reflexiones

#### ¿Qué es para mí la flexibilidad?

Si bien el equilibrio puede verse fácil desde afuera, cualquier persona que haya intentado mantenerse sobre un solo pie durante más de dos segundos puede decirte que, en realidad, requiere atención y la capacidad de hacer ajustes sutiles. La capacidad de ser flexible y abierto es un prerrequisito para el equilibrio. ¿Cómo se ve cuando te encuentras en tu etapa más versátil? ¿Se te ocurre algún momento de tu vida en que hayas demostrado una flexibilidad extraordinaria? En tu momento actual, ¿sientes que tienes una actitud flexible o rígida? ¿Qué debería cambiar para que tengas más flexibilidad?

#### ¿Cómo se encuentra tu equilibrio entre el trabajo y la vida?

Un equilibrio «perfecto» entre trabajo y vida probablemente sea imposible de conseguir (no sé ni siquiera cómo se vería eso. ¿No debería estar también en constante cambio?), pero todos podemos beneficiarnos de mirar con ojo crítico nuestra rutina actual. ¿Sientes que favoreces demasiado alguno de los aspectos de tu vida e ignoras otros? O quizá necesitas presionarte un poco más en alguna esfera en este momento (por ejemplo, se acerca un proyecto importante en el trabajo o tu hijo está pasando por un período difícil en la escuela), así que necesitas sacar con cuidado algunos huevos de otra de las cestas. Si sientes que las cosas están en un equilibrio bastante estable en este momento, ¿cómo podrías asegurarte de mantenerlo de ese modo con el ir y venir de períodos ajetreteados en las diferentes áreas de tu vida?

## ¿Cuál es mi opinión sobre la multitarea?

Si de ti depende, ¿tiendes naturalmente más a la multitarea o a la monotarea? Quiero decir, ¿prefieres alternar entre varias tareas de manera rápida o te gusta más concentrar toda tu atención en una tarea por vez? Si eres una persona multitarea, ¿cómo podrías cultivar una concentración más profunda de vez en cuando? O ¿qué podrías hacer para sentirte más a gusto al mantener tu atención en una sola cosa a la vez? Si eres más bien una persona monotarea, ¿qué podrías hacer para navegar en los momentos en los que no tienes más alternativa que lidiar con varias tareas a la vez?



### Apóyate en una sola pierna

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

En los últimos años, el equilibrio se ha reconocido como un aspecto importante del bienestar físico y merecedor de tanto desarrollo intencional como la flexibilidad y la fuerza. Puedes encontrar muchos tipos diferentes de ejercicios para mejorar tu equilibrio, pero si quieres uno rápido y directo lo único que necesitas hacer es pararte sobre un solo pie. A veces me paro sobre un pie mientras espero que la comida se caliente en el microondas: es una actividad tan rápida y accesible que puedes hacerla prácticamente en cualquier sitio.

Mientras trabajas por mantener el equilibrio permanece consciente y presente. Siente el momento en el que estás en peligro de inclinarte hacia un lado o de perder la estabilidad y haz ajustes pequeños para conservar el equilibrio. Reconoce que, de modo similar, es posible que cualquier aspecto de tu vida que se sienta desequilibrado no necesite cambios gigantes. Los movimientos sutiles pueden tener un impacto sorprendentemente grande en tu sensación de alineación.

Si quieres la versión «difícil» de esta actividad, intenta mantenerte un poco fuera de eje pero sin perder el equilibrio (una vez más, esto puedes lograrlo con movimientos pequeños; ¡no vayas a arrojarte violentamente de un lado para el otro!). Y, desde luego, ten cuidado. Sería sabio que practiques este ejercicio en un lugar en el que puedas estabilizarte con facilidad con una encimera o una pared. Ya verás, quizá te sorprenda lo capaz que eres de mantener el equilibrio, incluso cuando te desafías de manera consciente.

### Equilibra tu día

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●○○

Échale un vistazo a las cosas que tienes planeadas para hoy. Si es una jornada laboral lo más probable es que tu lista esté más enfocada en responsabilidades; si es un día libre, tal vez tengas planeadas más actividades relacionadas con la relajación. Sea cual sea el caso, aplica la mentalidad de equilibrio del Dos de Oros a tus planes para el día. Por ejemplo, si te espera un día ajetreado de trabajo, ¿cómo podrías invitar a la relajación a tu noche de manera más consciente? O si tu día será más ocioso, ¿de qué responsabilidades podrías ocuparte durante un momento?

Quizá te preguntes por qué esta actividad está marcada como de esfuerzo medio a alto. Cuando pensamos en el equilibrio entre el trabajo y la vida en particular, tendemos a mirarlo desde una perspectiva más bien macro: «¿Estoy pasando tiempo suficiente con mi pareja?» o «¿cómo puedo conseguir más tiempo para mi trabajo adicional?». Rara vez consideramos el esfuerzo que requiere ese equilibrio en el día a día, esos microajustes que crean un equilibrio duradero. Una vez más, ningún día puede estar equilibrado «a la perfección», y hay días que requieren que pongamos más huevos en una cesta que en otra. Sin embargo, todos los días pueden beneficiarse de esta mentalidad de búsqueda del equilibrio, de elegir a conciencia cuándo y cómo requerir más relajación o responsabilidad.



## Tres de Oros

Los Oros nos llevan por un viaje de práctica y trabajo arduo, y cuando llegamos al Tres nos damos cuenta de que ningún hombre, mujer o persona es una isla. Muchas de las representaciones del Tres de Oros muestran tres figuras que trabajan juntas en un proyecto y, sin ninguna duda, esta carta puede alentarnos a abrazar los proyectos colaborativos que vengan a nosotros, pero incluso si eres una criatura solitaria y no cuentas con demasiadas colaboraciones en este momento, sigues creciendo y aprendiendo del trabajo de los demás. Siempre que estudies algo o te dediques a algún trabajo, lo haces desde los hombros de quienes vinieron antes de ti.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria, quizá sea momento de ver el estado de cualquier equipo del que formes parte. Por ejemplo, ¿cómo es tu relación con tus compañeros del trabajo? Si no se te ocurre ningún equipo con el que estés trabajando, tal vez el Tres te esté recordando que debes considerar la idea de la colaboración con la mente abierta. Esa colaboración puede ser con personas que sean una parte activa de tu vida diaria o podría ser con los maestros y guías invisibles que te inspiran. Conserva la «mente de principiante», como se la conoce en las prácticas de meditación y *mindfulness* budistas, para que puedas abordar tu trabajo con el corazón de un estudiante sin importar lo hábil que seas.

### Afirmaciones

SOY una persona que juega en equipo.

PUEDO trabajar bien como parte de un grupo.

VOY A aprender de mis pares.

### Reflexiones

#### ¿Cuán bien recibo las críticas?

Cuando recibes cualquier clase de crítica constructiva, ¿cómo respondes? Si tiendes a tomarte esos comentarios de forma personal o a ponerte a la defensiva con respecto a tu trabajo, ¿cómo podrías conservar tu confianza y aun así responder con respeto? Si no sueles prestarle atención a los comentarios, ¿de qué manera podría beneficiarte abrirte un poco más? Desde luego, no todas las críticas son útiles o incluso justas. Cuando recibes algún comentario que de verdad no te sirve para nada (como las críticas que solo parecen decir: «¿Por qué no lo has hecho como yo lo habría hecho?»), ¿cómo respondes?

#### ¿Cómo puedo tener más paciencia con mi progreso?

Las metas pueden ser armas de doble filo: nos impulsan a tener éxito, pero cuando no logramos tener éxito de la manera y con el ritmo preciso que queremos, a veces se convierten en fuentes de culpa y desaliento. Por ejemplo, yo me he dado cuenta de que cuando circunstancias que se encuentran fuera de mi control (como los ataques de dolor crónico) evitan que cumpla con una fecha límite que yo me he fijado, esa meta se convierte en un obstáculo más grande que si hubiera tenido una fecha flexible desde el principio. En esos momentos, el regalo más grande que podemos hacernos es tener paciencia. Cuando sientes frustración o decepción porque no te encuentras en donde te gustaría estar en este momento, ¿cómo puedes cultivar la paciencia contigo?

## ¿De qué equipos formo parte en este momento?

Quizá no participes de una liga de fútbol o tal vez seas una persona que trabaja de manera autónoma, sin contacto con ningún equipo en el día a día. Aunque así sea, formas parte de un par de equipos, no importa lo solitaria que creas que es tu vida. ¿Vives con familiares o compañeros de piso? Todos vosotros estáis en un mismo equipo para gestionar el hogar (esto vale doble si tienes niños). ¿Alguna de tus actividades recreativas incluye un grupo de participantes regulares que se reúnen con frecuencia? Eso es un equipo. A menos que vivas en una cabaña en medio de la montaña y no tengas familiares o amigos que te hagan compañía, formas parte de uno o dos equipos. ¿Qué se te ocurre? ¿Cuánto de sanas son las colaboraciones en los equipos de los que formas parte? ¿Cómo contribuyes a cada uno de ellos? ¿Qué obtienes de cada uno de ellos?

## ! Acciones

### Haz críticas justas

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

En las reflexiones anteriores se te pidió que consideraras cómo respondes a las críticas. Igual de importante es ser consciente de las críticas que tú haces a los demás. Ya sea que estés ofreciendo críticas constructivas a un compañero del trabajo o que le estés diciendo a un ser querido lo que opinas de su proyecto creativo, tus comentarios pueden levantarle la autoestima o reducirla. Teniendo eso en cuenta, aquí te daré algunos consejos para tener en mente cuando tengas la oportunidad de compartir tu opinión con alguien.

Si bien es imposible conseguir una objetividad absoluta, esfuérate por filtrar comentarios que puedan reducirse a «bueno, yo lo habría hecho de esta manera, así que eso es lo que deberías hacer». Una buena regla de oro para cuando tengas dudas: primero haz una pregunta. Por ejemplo, en lugar de decir: «Esta diapositiva parece fuera de lugar en la presentación, deberías ponerla al final», podrías preguntar: «¿Qué intentas comunicar en esta parte de la presentación?». Una vez que tengas un poco más de contexto sobre por qué la otra persona ha tomado la decisión que ha tomado, quizás estés de acuerdo con la organización de la presentación. Y si no es así, puedes responder, por ejemplo: «Sabiendo eso, siento que me pierdo un poco con la transición a esta diapositiva». Eso le hace saber a la otra persona que tal vez quiera echarle otro vistazo, pero que depende de ella hacer la modificación (o no) según le parezca.

No ofrezcas *solo* comentarios negativos o críticos. No es necesario que adules acciones que te parecen mal hechas ni que mientas sobre algo que no has disfrutado, pero piensa en cómo te sentirías si le mostraras algo que tú has hecho a alguien cuya opinión valoras y solo tuviera palabras negativas para decir. Si tienes alguna crítica constructiva para ofrecer, intenta incluir al menos un comentario positivo. De otra manera, ¿cómo sabrá la otra persona qué es lo que ha hecho bien? (Y si de verdad no se te ocurre nada bueno que quieras decir, quizá sea mejor atenerse al viejo dicho: «Si no tienes nada bueno que decir, no digas nada»).

### Haz un proyecto colaborativo

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●○○

Si eres la clase de persona que prospera cuando está en un grupo y te encanta trabajar con otros, quizá te parezca que esta tarea no requiere ningún esfuerzo; tal vez incluso estés pensando: «¡Ya estoy participando de cinco proyectos colaborativos!». Por otro lado, si eres una persona muy solitaria que prefiere tener control absoluto sobre su trabajo, la mera idea de incluir a otro ser humano a tus proyectos puede hacer que empieces a sudar. No estoy sugiriendo que te unas a una compañía de teatro comunitario ni que empieces un nuevo club de lectura gigante con todos tus amigos de Facebook. Existen tantas maneras de colaborar como personas en el mundo. El Tres de Oros es simplemente una invitación a trabajar codo a codo con otras personas.

Si eres una persona que suele preferir trabajar en soledad, tu colaboración podría ser algo tan simple como pedirle ayuda a tu pareja para reorganizar tu rincón de lectura. O tal vez podrías elegir algo que te gustaría hacer por diversión y pedirle a un ser querido que te acompañe («Oye, siempre he querido probar una clase de *pole dance*. ¿Te gustaría venir conmigo?»). Elegir algo completamente nuevo y de poco riesgo puede quitarte un poco el miedo a la colaboración, en contraste con elegir algo en lo que hay mucho en juego o un proyecto ya empezado en el que tendrías que ceder parte de tu control sobre él.

Si eres una persona más bien extrovertida y ya colaboras con frecuencia, desafíate a colaborar en algo que sueles hacer a solas. Únete a un grupo de meditación o busca una clase de ejercicio si sueles meditar o ejercitar por tu cuenta. Si sueles ser quien cocina para tu

familia, pídeles que se unan a ti para celebrar una noche de cocina familiar. Llama a alguien a quien no sueles pedirle su opinión y solicítale que le eche una mirada y te haga comentarios sobre algo en lo que estás trabajando.



## Cuatro de Oros

A veces, cuando obtenemos algo, tenemos la tentación de aferrarnos a eso. El Cuatro de Oros nos sugiere que estamos guardando demasiado nuestros recursos. Si nos encontramos en un período de estabilidad financiera o incluso de riqueza, quizás estemos desaprovechando oportunidades de gastar o donar. Esto puede o no provenir de un sentimiento de avaricia: si nos hemos acostumbrado a vivir con escasez, es difícil soltar esa mentalidad, incluso cuando hemos alcanzado una posición más segura. O tal vez los recursos en cuestión no sean financieros; a lo mejor nos estamos aferrando a posesiones que ya no nos sirven.

En una lectura diaria, esta carta te pide que mires muy bien todo lo que tienes. ¿Hay áreas en las que podrías soltar un poco? Quizá podrías ahorrar menos, gastar un poco más la próxima vez que le compres un regalo a un ser querido o donar a alguna causa que te importe. Tal vez podrías revisar tus posesiones y decidir donar algunas cosas que ya no significan tanto para ti como antes. Y aunque los Oros suelen sugerir cuestiones relacionadas con lo financiero o material, a lo mejor también haya mentalidades o relaciones que debas examinar con ojo crítico.

### Afirmaciones

SOY una persona libre de cargas.

PUEDO hacer un uso sabio de mis recursos.

VOY A soltar mis posesiones materiales.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo salir de mi mentalidad de escasez?

He visto que a veces se asocian palabras como «avaricia» y «acumulación» con el Cuatro de Oros, y, si bien puede ser acertado en ciertas ocasiones, yo prefiero ver esta carta a través de una lente relacionada con la escasez. La idea de avaricia sugiere un deseo hambriento por conseguir riquezas solo porque sí y, con toda honestidad, jamás he hecho una lectura para alguien que parezca ser avaro en ese sentido. En cambio, hago lecturas para personas que han tenido que atravesar dificultades y luchar por cada migaja de estabilidad material que han conseguido. Y esa experiencia cambia para siempre la relación que tienes con las adquisiciones financieras y materiales. Si te encuentras en una posición de abundancia, es posible que todavía sientas ansiedad ante la idea de gastar dinero (sobre todo en compras de valores elevados), porque todavía piensas en términos del próximo posible período de escasez. Si sientes algún nivel de identificación con esto, dedica un tiempo a escribir en tu diario o a reflexionar sobre cómo podrías soltar un poco esa mentalidad. Y, si en este momento apenas llegas a fin de mes, considera qué es lo que necesitarías para sentir que hay un colchón entre la escasez y tú. Quizá no sea posible obtener esa estabilidad ahora mismo, pero pensar en lo que te haría falta para llegar a eso —cuánto dinero te gustaría tener en el banco, qué necesitarías en términos de tu casa o trabajo, etc.— te preparará para dejar ir esa mentalidad de escasez cuando llegue el momento.

#### ¿A qué me estoy aferrando que podría soltar un poco?

Ya sea que se trate de un objeto en tu casa, un billete de veinte que tienes en la cartera y que podrías gastar más libremente o un estado mental, casi seguro que hay elementos de tu vida que ya no te sirven. Aquí tienes un ejemplo para que te surjan algunas ideas. Tengo una familiar que siente una responsabilidad enorme por conservar ciertas posesiones dentro de la familia. Incluso si se trata de algo sin mucho valor sentimental (como una mecedora de otro pariente con el que no éramos muy cercanos), ella hace todo lo posible por hacer lugar en su casa (o intentar usar la culpa para convencer a otro miembro de la familia de que lo haga) antes que donar el objeto. Todo eso hace que sea difícil no sentir culpa si más adelante queremos donarlo. Justamente para esto está el Cuatro de Oros: mirar lo que tienes y sopesar si de verdad lo necesitas o quieres quedártelo. ¿A qué te estás aferrando debido a un sentido del deber, de la culpa o simplemente porque es fácil empujarlo al fondo del armario y olvidarte que existe?

### ¿Qué significa la conservación para mí?

Por otro lado, si bien el Cuatro de Oros te pide que mires con ojo crítico tus pertenencias, no te pide que te conviertas en una persona absolutamente minimalista y te deshagas de todo excepto de lo esencial. Algunas de nuestras posesiones son importantes y significativas, y depende de cada individuo definir qué es lo que eso significa. ¿Qué posees que te gustaría conservar para siempre? ¿Qué te gustaría tener en tu repisa o armario hasta el día de tu muerte? Y, en un sentido más general, ¿en qué piensas cuando consideras el concepto de la «conservación»? ¿Qué vale la pena conservar, no solo en cuestión de objetos, sino ideas, rasgos, relaciones, etc.?

### ! Acciones

#### Reduce algunas de tus posesiones

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Esto ya lo mencionamos en las preguntas para reflexionar, y también discutimos la idea de soltar lastre en el Ocho de Copas. Lo más probable es que tengas algo en tu casa que podrías reorganizar o reducir. Quizá tengas una colección de camisetas con dibujos en el fondo del armario que hace años que no usas; o tal vez tengas libros en los estantes que ya has leído y que probablemente no vuelvas a leer. Tú sabes en qué parte de tu hogar tienes esas pilas y excesos. La aparición del Cuatro de Oros en tu tirada diaria te presenta una oportunidad estupenda para hacer una reducción.

Si es un día de semana o no tienes mucha energía de sobra, no es necesario que hagas de esto una labor gigante. Elige, por ejemplo, solo un estante para organizar, o reserva cierta cantidad de tiempo (digamos unos quince o veinte minutos) y dedícale solo ese tiempo a la tarea. Incluso si solo encuentras una o dos cosas de la que te puedes deshacer, ¡eso ya sería un gran avance! En el proceso, quizá redescubras objetos que habías olvidado que tenías, cosas que quieres usar o exhibir de manera más visible. Ese resultado es tan positivo como descubrir una pila gigante de bienes de las que te quieres deshacer.

Si quieres invocar más la energía del Cuatro de Oros y ganar puntos adicionales, dona las cosas en lugar de simplemente arrojarlas a la basura. Claro que esto no siempre es posible —lo más probable es que ninguna organización benéfica quiera tu botella de sales de baño a medio usar o ese bonito conjunto de lencería que has usado un par de veces—, pero si puedes hacerlo, lo recomiendo de todo corazón. Hacer más lugar en tu hogar es agradable, pero es más gratificante si sabes que otra persona podrá usar las cosas que ya no te sirven a ti.

#### Haz una donación

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Hablando de donar, el Cuatro de Oros siempre me recuerda que debo ayudar si puedo hacerlo. Si tienes la suerte de estar en una posición de abundancia financiera, quizás ahora sea un buen momento para darle un par de dólares a una causa en la que creas o a una persona que necesita ayuda. El destino de tu donación no importa, más allá de que debes elegir algo que te importe a ti. Convertirte en un donante regular de un artista que te encanta encaja tanto con el Cuatro de Oros como donar a una agrupación benéfica como The Trevor Project o World Wildlife Fund.

Si no te encuentras en una posición en la que puedas donar dinero, puedes ofrecer tu tiempo haciendo trabajos voluntarios. Una vez más, cómo y dónde elijas hacerlo no importa, siempre y cuando elijas algo que sea importante para ti (¡visita la actividad de «Haz

un trabajo voluntario» de la carta de La Justicia para obtener más ideas!). Quizás incluso te ofrezcas como «voluntario» para ayudar a un amigo que se está mudando o limpiar el espacio común de tu oficina. Lo fundamental es reconocer que tienes recursos que puedes compartir (ya sea dinero, tiempo, energía, etc.) y compartirlos con el corazón abierto.



## Cinco de Oros

El Cuatro de Oros vio que nos aferrábamos con demasiada fuerza a nuestros recursos por tener una mentalidad de escasez, pero el Cinco de Oros nos encuentra en un momento de verdadera escasez. Ya no es que nos estamos aferrando a cosas que no necesitamos: ahora estamos a la intemperie en el frío, haciendo uso de las sobras que nos quedan y haciendo valer hasta el último centavo. Esta carta me hace pensar en la imagen cliché de un niño huérfano que presiona la nariz contra la vidriera de una panadería mientras se le hace agua la boca al mirar el pan fresco que no puede comprar.

Cuando esta carta aparece en tu lectura diaria quizás estés pasando por un mal momento en tu vida. Puede que tu cuenta bancaria esté casi vacía, que te encuentres buscando empleo o que el lugar en el que vives no te esté ofreciendo la clase de hogar y familia que necesitas. Sientes que algo te falta, y tal vez esa sensación sea hoy más intensa que otros días, pero esta carta también incluye una advertencia; al igual que el Cinco de Copas, cuando nuestro dolor no nos permitía ver lo que todavía teníamos, el Cinco de Oros nos sugiere que quizás haya fuentes de ayuda a las que no estés recurriendo. Estos son tiempos difíciles, así que no temas pedir favores o dejarte sostener por un sistema de apoyo hasta que te recuperes.

### Afirmaciones

SOY una persona que se las ingenia.

PUEDO soportar tiempos de escasez.

VOY A aceptar ayuda cuando la necesite.

### Reflexiones

#### ¿Qué pérdidas materiales/financieras estoy sufriendo?

Puede ser difícil aceptar que estamos teniendo dificultades monetarias, incluso a nosotros mismos. Nuestra sociedad valora el éxito financiero sobre casi todo lo demás; cuando estamos lidiando con pérdidas financieras, la narrativa cultural dice que es culpa nuestra y que hemos fallado a nivel fundamental. Antes de responder esta pregunta, tómate un momento para recordar que esta situación no es de ninguna manera un reflejo de tu valor como persona. Teniendo eso en cuenta, también es importante nombrar aquello con lo que estás luchando. No puedes gestionar lo poco que tienes en la cuenta del banco si hace días que no entras a revisarla porque temes ver lo vacía que está. O quizá la pérdida tenga que ver con un recurso no monetario, como un empleo, un hogar, una posesión con valor sentimental, etc. Ponle un nombre y reconoce con honestidad aquello que la pérdida te está obligando a enfrentarte. ¿De qué manera ha cambiado tu vida debido a esta pérdida? ¿Qué desafíos te ha traído?

#### ¿Cómo puedo ser amable conmigo incluso en los tiempos difíciles?

El autocuidado se ha vuelto sinónimo de lujos que no siempre son accesibles. Si te encuentras en un período de tu vida marcado por el Cinco de Oros, tal vez no puedas pagar gustos como productos costosos para el cuidado de la piel o excursiones al salón de masajes. Pero, desde luego, este es un momento en el que, más que nunca, te vendría bien algo de autocuidado adicional. Entonces,

¿cómo puedes demostrar esa misma amabilidad contigo sin gastar demasiado, o sin gastar nada en absoluto? ¿Qué acciones o hábitos puedes incorporar a tu rutina diaria para nutrirte, nutrir tu mente, tu cuerpo y tu espíritu?

### ¿Qué recursos tengo a mi disposición?

El Cinco de Oros nos recuerda que hay lugares a los que podemos recurrir, incluso en momentos de desesperación. A modo de ejemplo, imaginemos que te has tenido que mudar a un lugar más pequeño que se siente apretado y claustrofóbico y que el recurso que te falta es la soledad. En vez de concentrarte en la falta de espacio en tu hogar, considera dónde podrías encontrar ese tiempo a solas que tanto ansías. ¿Tienes algún ser querido o vecino que viva cerca y que te dejaría apropiarte de una de sus habitaciones durante una o dos horas? ¿Hay algún parque en el que podrías empezar a hacer caminatas regularmente? Ya entiendes lo que digo. No importa cuál sea la falta que estés experimentando, todavía te quedan recursos que no has agotado, y vale la pena hacer una lista con ellos para recordarte cuáles son las redes de seguridad que quizás hayas pasado por alto.



### Tacha una responsabilidad

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Creo firmemente en la idea de que el autocuidado es más que consentirse a uno mismo. Sin ninguna duda incluye acciones como relajarse y priorizar la salud mental, pero también incluye ocuparse de ciertos asuntos para que puedas relajarte cuando llegue el momento. Cuando te encuentras en medio de una época de escasez, puede ser muy fácil dejar pasar cosas importantes. Si estás dedicando toda tu energía a buscar empleo, por ejemplo, tal vez te parezca que limpiar la casa es mucho menos importante. Y, hasta cierto punto, debes tener la capacidad de priorizar y abordar los desafíos más urgentes primero, pero, por otro lado, si llegas a casa tras un día de entrevistas agotadoras y te esperan platos sin lavar, ropa sucia y una ducha asquerosa, puede que eso se sume a la sensación de que todo está fuera de control.

Echa un vistazo a tu alrededor y fijate si hay alguna responsabilidad que podrías tachar sin que eso significara un esfuerzo *enorme*. Este no es el momento para abordar un proyecto gigante, como reorganizar la casa entera. En lugar de eso, llama para concertar esa cita con el médico que vienes postergando, o revisa ese cajón que desborda de papeles y que te aumenta el nivel de estrés cada vez que lo abres. Cumplir con una de estas tareas ofrece dos beneficios. El primero, desde luego, es eliminar algo de tu lista de cosas para hacer, que puede parecer imposible infinita cuando estás lidiando con una época de escasez. El segundo, e igual de importante, es darte una pequeña sensación de estar ejerciendo tu albedrío. Las situaciones estresantes, como la incertidumbre financiera, no tienden a mantenerse dentro de las rayas: se desbordan y derraman hasta llegar al último centímetro cuadrado de tu vida y hacer que todo en ella se sienta insuperable. Aunque cuando te propones y logras una tarea que has estado postergando, o terminas algo que hace tiempo te pesaba en la mente, te sirve de recordatorio de que todavía hay maneras en las que puedes mejorar tu día a día, por más que solo sea a escala pequeña.

### Dile a alguien que estás atravesando dificultades

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Yo estaba en la universidad cuando empecé a sentir lo peor de mi dolor crónico. Todas mis amistades más cercanas sabían que estaba enferme. Sabían que había dejado los estudios durante dos semestres para mejorar mi salud y estaban al tanto de que consumía una cantidad desorbitada de medicamentos para intentar sobrevivir a las clases, ahora que había regresado. Y, sin embargo, cuando alguien me preguntaba cómo me sentía, mis respuestas variaban entre «¡estoy bien!» (en el sentido de «¡estoy teniendo un día con poco dolor!») y «ahí ando» (en el sentido de «apenas me puedo mantener de pie en este momento, pero no lo quiero decir en voz alta, así que es mejor decir que lo tengo controlado, aunque está claro que no es así»). No sé por qué me costaba tanto admitir que estaba pasando por un mal momento; sospecho que, en parte, debía tener que ver con querer tener todo bajo control. Cuando admitimos que algo nos cuesta es como si admitiéramos que está fuera de nuestro control. Lo que *sí* sé es que, en las pocas ocasiones en las que no me lo aguanté y le dije a mis amistades que estaba teniendo un pésimo día de dolor, eso siempre, siempre, me hizo sentir mejor. No hizo que el dolor desapareciera, claro, pero me recordó que no estaba atravesando todo eso a solas. Y, a menudo, mis amistades

podían ayudarme en maneras que ni siquiera se me hubiera ocurrido pedir, como llevándome en coche a la próxima clase o trayéndome comida.

Si estás atravesando un momento difícil de CUALQUIER clase, te aliento a que se lo hagas saber a alguien. Ya sea tu pareja, un familiar o una amistad cercana, elige a una persona en quien confíes por completo y a quien querrías apoyar si ella fuera la que estuviera pasando por el mal momento. Esta no es una invitación a tirarle encima todos tus problemas durante horas y horas; lo más probable es que tú y la otra persona terminéis agotados en lugar de más fuertes. Pero puede ser extrañamente empoderador sentarte con alguien querido y decirle: «Oye, la verdad es que estoy pasando por un momento muy difícil y me preguntaba si podía compartir contigo un poco de lo que me está pasando para no dejar que todo eso se me empiece a pudrir en la cabeza».

Si la idea de esforzarte para decirle a alguien que estás teniendo problemas te resulta imposiblemente difícil, aquí tienes una manera algo más fácil de hacerlo. La próxima vez que una persona querida en quien confías te pregunte cómo te sientes, responde con honestidad. No expreses tu respuesta ni la suavices como lo he descrito antes («¡Ahí ando!») y, en lugar de eso, solo di «¿sabes qué? Estas últimas semanas han sido fatales». Cuidado, que no estoy sugiriendo que le digas eso al cajero de la tienda cuando te pregunta cómo te va, pero cuando te lo pregunta alguien en quien confías, a menudo es porque de verdad quiere saber la respuesta real. Así que, esta vez, dásela. Ábrete a la conversación que siga. No importa lo que suceda, habrás dejado entrar un momento de conexión honesta en tu estrés solitario.



## Seis de Oros

¡Al emerger de la escasez del Cinco de Oros, nos encontramos en una posición de dar y recibir generosamente! El orgullo ya no nos hace rechazar la ayuda y los regalos de nuestros seres queridos, y estamos igual de dispuestos a compartir lo que tenemos. Mi representación favorita de esta carta es de mi querido *The Numinous Tarot Guidebook (Guía del tarot numinoso)*, de Cedar McCloud, en el que el Seis de Oros aparece como una biblioteca libre. No se me ocurre un símbolo más perfecto para el espíritu de la generosidad que un sitio en el que puedes dejar libros para los demás y llevarte libros donados allí por desconocidos.

Cuando sacas esta carta en una lectura diaria, asegúrate de recibir a la generosidad con los brazos abiertos durante tu día. Si te ofrecen un regalo o un favor, acéptalo con gratitud. Y si tienes la oportunidad de darle algo a alguien, ya sea comprar una tarrina del helado favorito de tu compañero de piso para darle una sorpresa o donar dinero a una causa, aprovéchala. Sé que decirlo es cliché, pero es verdad que obtienes tanto al dar como al recibir, y el Seis de Oros te alienta a hacer ambas cosas con el corazón abierto.

### Afirmaciones

SOY una persona generosa.  
PUEDO compartir mi riqueza.  
VOY A dar y recibir regalos.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo abrirme a la generosidad de los demás?

¿Te pasa que con frecuencia rechazas regalos o gestos amables de los demás? Es fácil caer en ese patrón, sobre todo en una cultura que valora la independencia por encima de la interconexión. «¡No podría pedirte que hicieras eso!» o «ah, no, así estoy bien, ¡gracias!». Y, sin ninguna duda, existe un momento y un lugar para rechazar regalos u ofertas de ayuda con amabilidad, pero también existe un momento y un lugar para aceptar. ¿Cuándo serían esos momentos en tu vida diaria? Cuando se te presenta la oportunidad de aceptar un regalo o ayuda, ¿cómo podrías hacerlo con dignidad y gratitud?

#### ¿Cómo puedo convertirme en una persona más generosa?

Antes de reflexionar sobre esta pregunta, quiero hacer una observación: es muy posible ser la clase de persona que da a los demás a un nivel excesivo y poco sano, tanto que atenta contra sus propias necesidades, y esa NO es la clase de generosidad que estoy avalando aquí (por más nostalgia que sienta por *El árbol generoso*, del poeta Shel Silverstein, ese es un ejemplo perfecto de cómo se puede dar tanto, que te quitas todo a ti mismo), así que considera esta pregunta como una oportunidad de examinar no solo cómo demostrar más generosidad hacia los demás, sino también hacia ti. ¿Tiendes a dar más en uno o en el otro sentido? ¿Cómo podrías encontrar un mejor equilibrio?

#### ¿Qué riquezas tengo para compartir?

Ya he insistido mucho en esto a lo largo de nuestra exploración de los Oros, pero los recursos que tienes para compartir no son solo financieros. Por más que no te encuentres en una posición en la que puedas dar dinero en este momento, también tienes riquezas no monetarias para compartir con tus seres queridos o quienes lo necesiten. Tal vez eres una persona emocional o espiritualmente centrada y puedes estar presente para tus seres queridos cuando están atravesando momentos más bien turbulentos. Quizá tengas suficiente tiempo libre para ofrecer tu trabajo voluntario a una organización o causa en la que creas. Piensa en cualquier aspecto de tu vida en el que sientas que no solo tienes suficiente, sino que tienes más que suficiente.



## Un acto de bondad al azar

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

Existen sitios de internet dedicados completamente a sugerencias de actos de bondad al azar o espontáneos que puedes llevar a cabo en cualquier área de tu vida. Creo que el más conocido es pagar el pedido de la persona que se encuentra detrás de ti en la cola para pagar en la caja o ventanilla, pero existe cualquier cantidad de maneras de hacer acciones buenas y pequeñas como estas. Algunos servicios como PayPal y otras billeteras virtuales te permiten enviar dinero de manera anónima a una persona para levantarle el ánimo: incluso unos cinco dólares dicen «alguien está pensando en ti y quiere que te compres un café o un *cupcake*» (esta es una gran alternativa si te da vergüenza pagarle el pedido a un desconocido en persona).

Si en este momento no tienes dinero de sobra, piensa en otras maneras de alegrarle el día a alguien. Cuando estaba en la universidad, vi que alguien había dejado notas de aliento como marcadores en los libros o pegadas a las máquinas expendedoras durante la semana de finales, cuando todo el mundo había dormido poco y estaba estresado. Podrías enviar una postal por correo a alguien a quien le vendría bien una sonrisa, o tal vez podrías dejar un comentario positivo en la página de Instagram de un artista.

El denominador común de los actos de bondad al azar es realizar algo generoso solo por ser generoso, no por el potencial reconocimiento. Elige algo que puedas hacer de manera anónima, o al menos con una baja probabilidad de que te atrape en el acto. Hacer una buena acción debería ser su propia recompensa, y no deberías esperar que te agradezcan efusivamente. Considéralo una especie de misión secreta: el plan es entrar, hacer algo bueno y salir de allí sin que descubran que eres una persona que hace buenas acciones.

## Hazle un regalo a alguien

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Existe un motivo por el que recibir regalos es uno de los cinco «lenguajes del amor» identificados por el escritor estadounidense Gary Chapman, y no tiene nada que ver con el materialismo o la avaricia. Cuando le das a alguien un regalo sincero, lo que estás expresando es que conoces a la otra persona lo suficiente como para saber qué le gusta. Un regalo costoso pero genérico no es ni por asomo tan significativo como un broche de cinco dólares del programa de televisión poco conocido que a tu amigo le encanta. En definitiva, se trata de pensar y elegir el regalo con consideración.

Y si no tienes nada de dinero para gastar en un regalo porque sí, puedes hacer algo. Un regalo hecho a mano simboliza que le has dedicado tiempo en lugar de dinero, y el tiempo es un recurso que no podemos recuperar. Así que cuando haces un regalo fabricado a mano, estás regalando tu tiempo y energía. Tampoco es necesario que sea algo muy elaborado. Todavía tengo tarjetas que me han hecho mis amistades que he guardado más tiempo que algunos otros regalos costosos por el grado de consideración que demostraron. Haz un dibujo rápido, escribe un poema o decora una caja de regalos y llénala con sus dulces favoritos. Puede ser algo tan simple o complejo como quieras. La única regla, al igual que cuando compras un regalo, es asegurarte de hacer algo que a la otra persona le gustaría, no algo que te gustaría a *ti*.



## *Siete de Oros*

Hemos invertido incontables horas de sangre, sudor y lágrimas, y con el Siete de Oros comenzamos a ver los frutos de ese trabajo. Esta carta suele anunciar la inminente materialización de toda nuestra labor. Los Oros son un palo práctico que lidia con los recursos y el progreso material, y el Siete nos asegura que todo aquello por lo que hemos trabajado pronto habrá valido la pena. Esta carta suele asociarse con la agricultura y la jardinería, que es una imagen apta: cultivar cualquier clase de planta requiere trabajo constante y una cantidad no insignificante de paciencia, pero si seguimos cuidando nuestra tierra y regando nuestro jardín, con el tiempo veremos cómo florecen y dan fruto nuestras plantas.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria suele significar que es hora de que tu paciencia obtenga una recompensa. Te has mantenido firme, has trabajado mucho y ya has estado esperando y observando durante mucho tiempo. Pronto empezarás a ver el rendimiento de todo ese esfuerzo. Por otro lado, esta carta puede también ser un amable recordatorio de que has estado ignorando algún trabajo y que, si continúas por este camino, este año no tendrás nada que cosechar. Sea como fuere, concéntrate en las áreas en las que hay mucho trabajo constante que debes hacer o en las que has estado trabajando hace poco. Esas son las áreas en las que tus esfuerzos volverán a ti multiplicados por diez.

### *Afirmaciones*

SOY una persona que está alcanzando sus aspiraciones.

PUEDO ver los frutos de mi labor.

VOY A asegurarme de que mi crecimiento sea sostenible.

### *Reflexiones*

#### **¿Cómo puedo llevar un registro de mi crecimiento?**

Ya lo he dicho en muchas otras entradas, pero vale la pena repetirlo: todos somos bastante malos reconociendo el progreso que hemos hecho. En nombre de la productividad, no tardamos en concentrarnos en el próximo proyecto inconcluso, la próxima fecha límite, la próxima tarea de nuestra lista de cosas para hacer. El Siete de Oros nos pide que recordemos nuestro punto de partida, cuando no teníamos nada más que una idea y una meta, y que luego lo comparemos con lo lejos que hemos llegado. ¿Cómo puedes asegurarte de reconocer tu progreso? ¿De qué manera podrías llevar un registro del trabajo que has hecho y los pasos que has dado? ¿Qué te haría recordar que debes mirar hacia atrás y honrar todo el esfuerzo que has hecho para llegar hasta aquí? (Si quieres tener una idea, visita la actividad de «Comienza un diario de orgullo» de El Carro).

#### **¿Qué resultados están dando mis esfuerzos?**

Trae a tu conciencia las áreas en las que más has estado trabajando y esforzándote en los últimos tiempos. ¿Qué avances has hecho? ¿Qué triunfos tangibles puedes señalar como resultado de tu trabajo? No estoy hablando solo de los indicadores más obvios del éxito, como recibir un aumento o mudarte a una casa más bonita (aunque esa clase de sucesos pertenecen sin ninguna duda a la lista). Estoy

hablando de acciones como «¡he estado ejercitando con regularidad durante los últimos dos meses y por fin puedo levantar las pesas de diez kilos!» o «he completado casi una libreta entera con mi práctica de gratitud diaria». El progreso rara vez es lineal y, con tantas cosas de las que ocuparnos, es fácil pasar por alto todo lo que no sea uno de los símbolos más grandes y obvios del éxito. Así que tómate unos momentos para hacer una lista con los resultados que puedes ver de todo tu trabajo, tanto los grandes como los pequeños. A menudo, esto basta para recordarte que los esfuerzos que haces día a día bien valen la pena.

## ¿Qué resta por hacer?

Si bien el Siete de Oros te invita a recoger los frutos de tu trabajo, eso no quiere decir que el trabajo haya terminado. Si regresamos a la imagen de un campo, el Siete de Oros nos dice que es momento de cosechar. Para llegar a este momento, hemos trabajado nuestras tierras con constancia, pero todavía nos queda el trabajo de la cosecha en sí. Tómate este momento para examinar cualquier proyecto o esfuerzo que todavía no has terminado. ¿Qué es lo que resta por hacer? ¿Hay tareas inesperadas o adicionales que puedan surgir en el futuro cercano? ¿Cómo puedes planificar y prepararte para el trabajo que resta?



## Evalúa la dirección de tus esfuerzos

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Cuanto más trabajo hemos invertido en algo, más difícil es dar un paso atrás y reevaluar la situación de manera objetiva. Siempre me choco con esa pared cada vez que estoy reorganizando mi biblioteca o armario. Después de haber estado dos horas sacando las cosas, organizándolas en pilas nuevas y haber empezado a volver a guardarlas, invariablemente me doy cuenta de que ese nuevo orden funcionaría mejor si deshiciera la mitad del trabajo que ya he hecho y organizara las cosas de una manera diferente. Y SIEMPRE hay una parte de mí que quiere ignorar esa revelación. Estoy cansado, sudado y ya trabajé dos horas, y lo último que quiero hacer es retroceder, aunque la mayoría de las veces, si venzo a la frustración y la tozudez, la reorganización termina siendo MUCHO mejor que mi plan original.

Piensa en las áreas en las que ya has trabajado mucho, y en todo el trabajo que queda por hacer. Luego, haz lo mejor que puedas por analizar el proyecto o la tarea con una mirada objetiva (desde luego, es imposible ser *completamente* objetivo con cualquier cosa). ¿Hay alguna manera en la que puedas modificar tu enfoque para mejorar el resultado? ¿Existe algún lugar en el que sientas que no dejas de chocarte contra una pared de ladrillo? Si es así, haz una tormenta de ideas sobre cómo podrías abordar el desafío desde un ángulo nuevo. Mantén la mente abierta al considerar este ejercicio: quizás haya ideas que te parezcan descabelladas o posibilidades a las que te resistas al principio, pero no las descartes de buenas a primeras. Tal vez te estés resistiendo a ellas porque sientes demasiado apego por todo el trabajo que ya has invertido en el plan original. Intenta pensar en cada una de estas nuevas posibilidades durante uno o dos minutos para considerar de verdad si no serían un mejor enfoque.

## Planifica una meta a largo plazo

Nivel de esfuerzo: *medio a alto* ●●●○○

Las metas pueden ser a la vez inspiradoras y abrumadoras. Hay algo Grandioso e Importante que quieres lograr, e imaginar que lo haces es asombroso..., pero la cantidad de trabajo que será necesaria para llegar a eso es sobrecogedora. Cuando solo tienes una idea vaga de una aspiración futura abstracta, lo más probable es que ni siquiera sepas por dónde empezar. Y, a veces, ¡todo el titubeo y las decisiones de cómo empezar en realidad evitan que empieces! El Siete de Oros nos recuerda que mirar una parcela de hierba vacía e imaginar un jardín precioso no lo hará crecer. Por más que solo plantes una o dos semillas, si quieres tener un jardín deberás arremangarte y ponerte manos a la obra.

Elige una meta en la que hayas estado soñando desde hace tiempo. Luego siéntate con lápiz y papel y empieza a hacer una lista de todas las cosas que deben suceder, que tú debes hacer, para alcanzar esa meta. Por ahora, no intentes organizar la lista y no gastes demasiado tiempo en preocuparte por los detalles de cada paso. En este momento, lo único que estás haciendo es una tormenta de ideas libre para ver todo lo que se te ocurre. Por ejemplo, imagina que siempre has querido iniciar tu propio club de lectura. Tu lista podría incluir propuestas como ponerte en contacto con otros organizadores de clubes de lectura para pedirles consejos, planear una

lista de lectura, etc. Incluye cualquier paso que se te venga a la cabeza, ya sea grande o pequeño, complicado o simple.

Una vez que tengas una lista decente (no es necesario que sea una lista *exhaustiva*), puedes empezar a organizar. Ordena los pasos de una manera que tenga sentido (por ejemplo, probablemente quieras reunir algunos miembros para el club antes de elegir el primer libro que leeréis). Agrega cualquier paso intermedio que se te vaya ocurriendo. Si quieres, puedes fijar fechas límite o fechas estimadas para las que deseas haber completado cada paso. Lo importante es que estás creando una especie de mapa, algo que te sirva de referencia cuando la meta se sienta demasiado intangible y grande como para hacer algo que te acerque a ella. Y antes de guardar la lista, elige uno de los primeros pasos y haz un acuerdo contigo de para cuándo quieres haberlo completado. No es necesario que fijas una fecha límite rígida si trabajas mejor sin ella, pero sí te recomiendo que pienses cómo puedes asumir la responsabilidad de dar ese primer paso.



## Ocho de Oros

Ninguna carta dice mejor «la práctica hace al maestro» que el Ocho de Oros. Aquí podemos evaluar nuestras habilidades y reconocer lo mucho que hemos mejorado. Recuerda un momento en el que hayas empezado a aprender algo nuevo, algo como tocar un instrumento, tejer o un nuevo tipo de ejercicio. Al principio, seguro que sentías que eras extraordinariamente torpe, pero al perseverar y dedicar horas de práctica tus dedos o pies comenzaron a absorber esa destreza hasta los huesos. Y mira tú por dónde, un día te diste cuenta de que esa habilidad que alguna vez te había parecido imposible se ha convertido en algo natural y casi automático. De eso se trata el Ocho de Oros.

La aparición de esta carta en una lectura diaria es un recordatorio de que debes hacer una pausa y reconocer lo mucho que has estado trabajando y lo lejos que has llegado. Cuando la práctica se haya convertido en una parte regular de tu rutina, quizá no notes lo mucho que has mejorado porque te estarás enfocando en el trabajo del día a día. El Ocho de Oros te invita a que rememores ese primer día en el que levantaste un violonchelo o unas agujas de tejer y lo compares con el presente. Cada día de esfuerzo hace que refines tus habilidades. Reconoce el poder que hay en eso.

### Afirmaciones

SOY una persona con práctica.

PUEDO perfeccionar mi arte.

VOY A seguir desarrollando mis dones.

### Reflexiones

#### ¿Qué habilidades he estado trabajando para perfeccionar?

Esta es una de esas preguntas para reflexionar en las que te aliento a tomar nota de todo lo que se te venga a la cabeza, no importa lo que sea. El Ocho de Oros a menudo está asociado a habilidades que se practican con las manos, cosas como manualidades, por ejemplo, o tocar un instrumento. Sin ninguna duda, escribe cualquiera de estas actividades en las que participes, pero no te detengas allí: ¿practicas alguna clase de movimiento del cuerpo específico, como yoga o algún deporte en equipo? Inclúyelo en la lista. ¿Has estado desarrollando destrezas mentales, como meditar o aprender un idioma extranjero? Añádelas. Incluso te aliento a que incluyas cosas que quizá no parezcan habilidades, pero *sin ninguna duda* son prácticas: cosas como recordar que debes detenerte y contar hasta diez antes de hablar si tiendes a enfadarte con tus seres queridos o reservar un tiempo para ti con regularidad cuando tu impulso es dárselo todo a los demás.

#### ¿Cómo puedo tener más confianza en las habilidades que poseo?

Si bien siempre existe la posibilidad de mejorar, el Ocho de Oros también nos pide que confiemos en las habilidades que tanto tiempo hemos pasado desarrollando. Y hay una diferencia enorme entre la arrogancia y la confianza: reconocer que has adquirido una aptitud para hacer algo no te convierte en una persona arrogante. ¿Cómo podrías cultivar una sensación de confianza en tus

habilidades y talentos? Si la confianza no es algo que tengas de manera natural, ¿qué suele evitar que sientas orgullo de lo que haces? ¿Cómo podrías combatir esos obstáculos?

## ¿Cómo puedo evitar el perfeccionismo?

Del mismo modo que existe una diferencia entre confianza y arrogancia, también existe una diferencia entre el trabajo duro y el perfeccionismo. Cuando estás desarrollando cualquier clase de habilidad, estar pendiente de las áreas en las que podrías mejorar puede ser muy útil, pero cuando esa mirada crítica se transforma en una mirada perfeccionista, ya no hay lugar para el error y cualquier paso en falso puede convertirse en un arma en tu contra. ¿Te suena familiar? ¿Eres proclive al perfeccionismo? Si ese es el caso, ¿en qué áreas de tu vida tiendes a entrar en modo perfeccionista? ¿Cómo podrías alejarte de esta búsqueda inútil por la perfección?



### Haz algo con las manos

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

El Ocho de Oros es una carta muy táctil y cinética. He visto versiones en las que se muestran toda clase de artesanías y oficios. Si bien la idea de la práctica y el perfeccionamiento de un arte aplica a un amplio abanico de habilidades, una forma rápida de conectar con la energía del Ocho de Oros es hacer algo con las manos. En el nivel más simple, esto podría ser jugar con algún tipo de juguete antiestrés o prestar atención a las texturas de los objetos y las superficies que toques a lo largo del día. En varios de mis trabajos en teatros he tenido la responsabilidad de plegar los programas o llenar sobres para enviar a los espectadores, y el acto de plegar papel siempre me ha parecido curiosamente relajante, por más que solo sea doblar algo en dos una y otra vez.

Si te gustaría hacer algo un poco más elaborado, tienes muchísimas maneras de ocupar las manos. Aprende a jugar al juego del cordel, haz origami, teje con dos agujas o con una aguja de gancho. Si no consideras que las manualidades sean lo tuyo, pon algo de música e improvisa un tambor o una pandereta, aunque solo sea una sartén de la cocina. Tus únicos límites aquí son el tiempo y la energía que debas dedicar a esta actividad; la *forma* en la que hagas mover tus manos al ritmo de tu cerebro depende por completo de ti.

### Practica algo que has dejado de lado

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Piensa en un pasatiempo que hace tiempo que no practicas. Quizá tocabas el piano cuando estabas en la escuela, tal vez hace un par de años tomaste un par de clases de claqué o a lo mejor solías leer libros a toda velocidad durante tu tiempo libre. Entonces, reserva algo de tiempo durante los próximos días para regresar a esa actividad. No lo hagas con la idea de que será como andar en bicicleta y que podrás retomarla con el mismo nivel de aptitud. Lo más probable es que notes la falta de práctica. No te permitas caer en la trampa de compararte con tu yo pasado y llorar por todo lo que has retrocedido. Hace bastante tiempo que este pasatiempo, esta habilidad o actividad no ha formado parte de tu rutina regular, y eso no tiene nada de malo; no deberías sentirte culpable por dejar esa práctica si no te servía en ese momento.

Ese no es el punto. El punto ni siquiera es necesariamente volver a despertar tu interés por esa actividad (aunque si esto te hace recordar lo mucho que te gustaba bailar claqué y decides volver a hacerlo con regularidad, adelante). El propósito aquí es simplemente participar de una actividad que alguna vez practicaste y perfeccionaste, disfrutarla por lo que es e incluso disfrutar de la falta de práctica y la incertidumbre. Tropiézate con esos momentos en los que los dedos o los pies hacen un movimiento en falso y abraza la nostalgia de las partes que todavía recuerdas bien.



## Nueve de Oros

Cerca del final del viaje de los Oros, el Nueve es una carta de amor a la independencia y autosuficiencia. El trabajo duro y la gestión cuidadosa de nuestros recursos nos han traído a una posición en la que realmente podemos cuidar de nosotros mismos. Tenemos control sobre nuestros recursos, nuestras responsabilidades y nuestro autocuidado y somos capaces de mantener el equilibrio entre todos esos factores con elegancia y seguridad. También asocio esta carta con los límites bien mantenidos: el ser capaz de decir que no incluso cuando es incómodo, y el priorizar tus necesidades cuando eres proclive a priorizar las de los demás.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria, deberías tomarte un momento para sentir orgullo por tu independencia. Por más que te encuentres en una situación que no *sientas* que sea particularmente independiente (por ejemplo, quizá dependas del apoyo emocional o financiero de un ser querido), el Nueve de Oros te asegura que has estado aprendiendo más sobre tus necesidades y requerimientos y que estás pudiendo satisfacer esas necesidades cada vez más. Cuando reconoces que necesitas ayuda y la pides, eso también es una clase de independencia.

### Afirmaciones

SOY una persona autosuficiente.

PUEDO satisfacer mis propias necesidades.

VOY A disfrutar de mi independencia.

### Reflexiones

#### ¿Cómo puedo celebrar mi independencia?

Todos necesitamos una combinación de soledad y tiempo en sociedad. La proporción preferida varía de persona en persona, desde luego, pero así como es importante pasar algo de tiempo con tus seres queridos, también es fundamental pasar algo de tiempo de calidad contigo. Y cuando logras algo por tu cuenta, deberías celebrarlo del mismo modo que celebrarías los logros de una amistad o un pariente. Entonces, ¿cómo podrías abrazar y cultivar esta chispa de independencia? Cuando logras controlar una situación estresante mayormente por tu cuenta, ¿te tomas el tiempo para reconocer lo difícil que ha sido y lo bien que has estado al ocuparte de eso? Si no lo haces, ¿cómo podrías recordarte la próxima vez que deberías hacerlo?

#### ¿Qué significa la autosuficiencia para mí?

Así como nadie puede depender por completo de la asistencia de los demás, nadie puede valerse completamente por sí mismo. Nada es blanco o negro. Entonces, ¿cómo sería una autosuficiencia saludable e ideal para ti? ¿Estaríamos hablando de una situación en la que tú siempre tienes los medios para satisfacer tus necesidades sin ayuda de los demás? ¿O tu idea de autosuficiencia incluiría a esas otras personas que forman parte de tu círculo íntimo y en las que confías para que te den una mano? ¿Qué modelos a seguir admiras como ejemplos positivos de una autosuficiencia saludable? O, por el contrario, ¿conoces a alguien que demuestre un modelo de autosuficiencia que te parece poco sano o que simplemente no funcionaría para ti?

## ¿Con quiénes podría compartir mis triunfos y fracasos?

La independencia es una meta noble a la que aspirar, pero fácilmente puede pasarse y convertirse en soledad o una renuncia a invitar a cualquier persona a compartir tus más grandes triunfos y tragedias. Como ya lo mencioné en la introducción de esta carta, creo que parte de la autosuficiencia es conocer tus propios límites y reconocer cuándo es momento de llamar a tu pandilla. ¿Quiénes son las personas a las que les escribes de inmediato cuando tienes buenas o malas noticias? ¿Quién no te molestaría que te viera en tus momentos más oscuros o brillantes? Si no tienes muchas personas en esta categoría, ¿quiénes *podrían* ser buenas candidatas? Si no se te ocurre nadie, considera qué tendrías que hacer para encontrar esa clase de persona.



### Programa un tiempo solo para ti

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Si las cartas de tarot fueran personajes, creo que el Nueve de Oros y El Ermitaño serían amigos. Ambas llevan consigo una energía solitaria, pero vinculada a una soledad elegida, no impuesta. Las dos cartas te dicen que puedes ser tu propio mejor amigo si dedicas algo de tiempo a cultivar una relación contigo. La principal diferencia es que El Ermitaño tiene una carga mística que el Nueve de Oros contrarresta con practicidad. Mientras que El Ermitaño te diría que te dejes llevar por las olas de tus pensamientos durante tu tiempo a solas, el Nueve de Oros te dice que te arremangues y le des un buen uso a ese tiempo solo para ti.

Por más que solo sean diez minutos hacia el final del día, reserva un tiempo para estar a solas. Puedes usar este tiempo como tú prefieras: quizá te gustaría salir a caminar después del trabajo o pasar el almuerzo leyendo uno de tus libros favoritos en el coche. Si tienes algo más de tiempo, puedes elegir una actividad más compleja. Cocina u hornea algo para ti, mira una película o date un baño largo. El *qué* no es tan importante como programar consciente e intencionalmente un período de tiempo para ti y solo para ti, y respetarlo tanto como te sea posible (por ejemplo, no dejar que tus seres queridos o las pequeñas exigencias de la vida eclipsen tu tiempo a solas).

### Convierte tu baño en un lugar acogedor

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●●○

Existen pocos lugares más privados que un baño, ¿verdad? No solo porque es el lugar en el que nos ocupamos de nuestras necesidades corporales y nos aseamos, sino porque también es donde nos preparamos al comienzo de cada día. Es por eso por lo que creo que es muy importante hacer que sea un espacio acogedor y relajante para ti. No solo hablo de mantenerlo limpio, sino de tomarte la molestia de añadir detalles a tu baño que lo conviertan en un espacio único y *tuyo*.

Desde luego, hay tantas maneras de lograr esto como baños y personas que los usan. Una manera muy simple para mejorar mi baño que me gusta es escribir en el espejo con rotuladores de pizarra blanca. Se lavan con facilidad de la superficie reflectiva y es una manera rápida de dejarme recordatorios de que debo cuidar de mí (cosas como «¡recuerda tomar tus medicamentos!») o citas motivadoras que veré a primera hora de la mañana y justo antes de irme a dormir. Las notas autoadhesivas podrían cumplir la misma función.

Si te gustaría hacer algo un poco más elaborado, mira bien el espacio de tu baño y piensa en qué lo haría más acogedor. Quizá podrías conseguir una alfombra mullida para que tus pies no tengan que tocar el suelo frío por la mañana. Tal vez una cortina de baño colorida le añadiría algo de color al espacio. A lo mejor quieras reacomodar algunos de los cajones para que tus productos de belleza estén mejor organizados. No intentes embarcarte en un proyecto de reparación o remodelación enorme; no es necesario demoler el baño entero y empezar desde cero. Solo elige una o dos acciones que puedas hacer hoy y que vayan a mejorar tu rutina de preparación diaria.



## Diez de Oros

Algunas cartas cubren áreas muy similares, lo cual, si lo piensas, no es ninguna sorpresa: la vida no está dividida claramente en setenta y ocho categorías separadas a la perfección. Aunque eso puede hacer que distinguir entre algunas cartas sea un desafío cuando todavía estás aprendiendo sobre la práctica del tarot. En mi caso, el Diez de Copas y el Diez de Oros eran dos de las cartas más difíciles de distinguir. Ambas tienen que ver con la familia, el hogar y la abundancia. Te diré cómo es que por fin entendí la diferencia. Las Copas son el palo de las relaciones y las emociones, así que el Diez de Copas tiene que ver con las personas que simbolizan el hogar para ti en un sentido espiritual y emocional. Los Oros son un palo más práctico, así que el Diez de Oros representa el hogar que tú creas para ti y tu familia. Tiene más que ver con la estabilidad a largo plazo que tú puedes ofrecerle a los tuyos.

Cuando esta carta aparece en una lectura diaria, es porque has creado (o estás creando) unos cimientos firmes y duraderos sobre los que construir tu hogar. Hay constantes en tu vida que son lo suficientemente invariables como para depender de ellas, y si te paras sobre esas constantes puedes ver un futuro largo y próspero por delante. Y, a diferencia del solitario Nueve de Oros, esta es una abundancia y una seguridad hechas para ser compartidas. Tu abundancia no disminuirá si la compartes con los demás; de hecho, esa abundancia crecerá y se multiplicará cuando tus seres queridos participen de ella.

### Afirmaciones

SOY una persona que está rodeada de abundancia.

PUEDO compartir mi éxito.

VOY A seguir avanzando sin caer en la autocomplacencia.

### Reflexiones

#### ¿Cómo es para mí la estabilidad?

La idea de estabilidad o seguridad me recuerda al dicho «la basura de uno puede ser el tesoro de otro». Quizás alguien que se encuentra en un estado de movimiento y cambio constante sienta que está en una posición de perfecta estabilidad, mientras que otra persona que vive una situación idéntica tal vez sienta un desequilibrio absoluto. Es una sensación de comodidad y confianza que, desde luego, proviene más de adentro que de afuera de uno mismo. Tu idea de estabilidad podría parecer caos absoluto para la persona que tienes al lado. ¿Qué necesitas para sentir que tienes estabilidad y seguridad? ¿Qué elementos de tu vida sientes que están desequilibrados o inestables en este momento? ¿Qué elementos te parecen que están más centrados? ¿Qué necesitarías hacer para alinear los elementos fuera de equilibrio?

#### ¿Qué esperanzas tengo para mi familia a largo plazo?

Como siempre, hago la salvedad de que «familia» puede significar la familia que tú has escogido, no solo la que comparte tu sangre. Cuando imaginas el futuro, ¿cuáles son tus más grandes esperanzas para ti y las personas que te rodean? Esto puede incluir a las personas con las que vives en este momento, pero también puede incluir a otras personas importantes para ti con las que no convivas,

amigos queridos con los que siempre estás en contacto, etc. ¿Qué clase de futuro querrías para todas esas personas? ¿Qué ideas se te ocurren? Intenta no dejar que los sesgos sociales influyan demasiado en tu respuesta a esta pregunta. Quizá la familia ideal de tu futuro consista en, por ejemplo, una pareja que vive en espacios diferentes, o la convivencia con una amistad querida. Este futuro imaginario es tuyo y de nadie más.

## ¿Cuál espero que sea mi legado?

El Diez de Oros suele estar representado por varias generaciones de una misma familia reunidas. Es como si la carta quisiera ponernos en el espacio mental de los personajes más ancianos de la imagen, los que están reflexionando sobre la vida que han construido para su familia y preguntándose qué recuerdos dejarán atrás. Por más que seas joven me atrevo a apostar que has pensado sobre estas preguntas. ¿Qué te gustaría dejar atrás? ¿Qué huella esperas dejar en el mundo que te rodea? ¿Tienes sueños grandiosos de cambiar el mundo o crear algo inmortal? ¿O tienes aspiraciones más humildes, como dejar buenos recuerdos en tus descendientes?

## ! Acciones

### Haz algo por tu hogar

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

En el independiente Nueve de Oros, una de las actividades sugeridas fue mejorar el espacio de tu baño. Ahora que has sacado el Diez de Oros, que es una carta mucho más enfocada en la familia, te invito a que tomes esa misma energía y la apliques a tu hogar en general. No es necesario que emprendas un proyecto de renovación enorme para mejorar tu hogar con detalles pequeños. Échale un vistazo a los espacios compartidos de tu casa: la sala de estar, el comedor, la cocina, la entrada, etc. ¿Qué tareas pequeñas podrías llevar a cabo para hacer que tu casa sea más fácil de transitar, más cómoda, más acogedora y más hogareña para ti y tu familia?

Aquí tienes un par de ideas para que uses de disparador. ¿Sientes que el armario de los abrigos del pasillo de entrada tiene demasiadas cosas? Pasa media hora reorganizando o sacando los artículos que no usas para que haya más espacio. ¿Se crean nudos de cables cuando todos están en casa y quieren enchufar sus aparatos en las tomas de corriente? Instala alguna regleta y arma una estación de carga para los dispositivos de todos. Puedes hacer una diferencia con algo tan simple como conseguir algunos imanes de colores nuevos para el refrigerador que hagan sonreír a tus seres queridos mientras se preparan el café por la mañana. Usa la creatividad y haz cosas que sean tan elaboradas como quieras (y tengas tiempo para hacer). Y aunque quizá no haga falta mencionar esto, asegúrate de respetar las pertenencias de los demás. Cuando te dejas llevar por el entusiasmo de ordenar el armario de abrigos es fácil dar por hecho que tu pareja no querrá guardar ese impermeable agujereado y que puedes tirarlo, pero a menos que ya te hayan dicho que puedes hacerlo, *siempre* debes preguntar antes de mover o descartar las pertenencias de otra persona.

### Actúa de anfitrión

Nivel de esfuerzo: medio a alto ●●●○○

Invitar gente a tu casa es una actividad típica del Diez de Oros. Es una declaración de que no solo te enorgulleces lo suficiente de tu hogar como para querer abrir sus puertas, sino que además tienes el tiempo y la energía para planificar una noche de comida y diversión. Como de costumbre, no es necesario que hagas algo demasiado elaborado para que sea efectivo. Puedes invitar a un par de amigos cercanos para una tarde casual de juegos de mesa, por ejemplo, o pedirle a tu pareja que comparta un café por la mañana contigo. O si quieres invertir más tiempo y energía, claro que puedes cocinar una comida espléndida o pasar horas decorando para una ocasión especial. Más importante que lo que escojas hacer es a *quiénes* elijas invitar. Este no es el momento de ceder ante las obligaciones sociales. Si tu familia política te genera ansiedad, no la invites. Si te sientes más a gusto pasando el tiempo con una sola persona en lugar de en grupos más grandes, invita solo a una amistad en vez de a toda una serie de personajes. Si eliges abrir las puertas de tu hogar, de tu santuario, deberías seleccionar a conciencia a las personas a las que invitas a entrar. Ser el anfitrión siempre es un poco estresante, pero lo que debería estresarte es recordar sacar el pan del horno a tiempo o asegurarte de que todo el mundo tenga una silla cómoda, *no* la posibilidad de volver a discutir con tu suegro.



## LAS FIGURAS DE OROS

Los miembros de la corte de Oros son, en una palabra, sensatos. Si bien he elegido diferentes personajes para representar a cada una de las figuras, sería negligente por mi parte no mencionar que este palo en su totalidad me recuerda al lema de los ents de la trilogía de *El señor de los anillos* de Tolkien: «No te apresures». A diferencia de las figuras emocionales de Copas o las impulsivas de Bastos, las figuras de Oros apuestan a los planes a largo plazo. Saben que lo bueno se hace esperar, y como este es el palo de la abundancia material y la comodidad física, están preparadas para esperar y trabajar con paciencia por las cosas que desean.

Algunas de las palabras que describen a las figuras de Oros son: *confiables, estables, pacientes, minuciosas, metódicas, preparadas, con ojo para el detalle, cuidadosas, prudentes, prácticas, leales, generosas, ingeniosas, sensatas, honestas, centradas, intencionales, diligentes, firmes, disciplinadas.*

Si has sacado una figura de Oros en tu tirada diaria y te gustaría visitar algún sitio para invocar su personalidad, aquí tienes algunas sugerencias:

- Algún lugar con árboles y vegetación natural, como un parque o un bosque, para invocar el elemento tierra de los Oros.
- Un barrio antiguo lleno de casas con personalidad propia e individual, para invocar la idea de hogar y comunidad.
- Una tienda de muebles, para invocar la creación de un hogar y la abundancia material.
- Un museo de historia, para invocar el tiempo, el legado y los objetos.
- Tu espacio favorito en tu casa, para invocar la estabilidad y la comodidad.



## Sota de Oros

Si quieres hacerte una idea de la Sota o el Paje de Oros no debes buscar más allá del santo patrón de las tiras cómicas dominicales: Charlie Brown. Él es algo así como un hombre común desafortunado que a menudo experimenta mala suerte, burlas y ansiedad. Como lo dijo Charles Schulz, el creador de las tiras de Snoopy: «Charlie Brown debe ser quien sufra porque es una caricatura de una persona corriente. La mayoría de nosotros estamos más familiarizados con perder que con ganar», pero de todos modos, él persiste. Continúa preocupándose por sus seres queridos, incluso cuando se burlan de él o directamente lo atormentan (estoy hablando de ti, Lucy). Insiste en seguir practicando actividades como volar una cometa o jugar al béisbol incluso cuando le cuestan. Hay una línea en el primer número de la adaptación musical, *Eres un buen hombre, Charlie Brown*, que captura a la perfección esa tenacidad de Charlie Brown típica de la Sota de Oros: «Solo necesito probar una vez más, debo conseguir que ese cometa vuele, no soy de los que se rinden con facilidad».

La Sota de Oros es una persona que se prepara y persevera. Mientras que las otras sotas pueden sumergirse de cabeza en algo y dejarlo atrás con la misma rapidez, esta Sota lo piensa cuatro o cinco veces antes de empezar y sigue adelante incluso cuando siente la tentación de rendirse. Es firme y leal con sus amistades y familiares. Si posee un defecto es que a veces se obsesiona tanto con la planificación de algo que nunca lo *inicia*. Si juntas a esta Sota organizada con alguna figura de Bastos, el palo de la acción, nadie les podría poner freno.

### Afirmaciones

- SOY una persona que planifica.
- PUEDO diseñar una estrategia perfecta.
- VOY A concentrarme en los detalles.

### Reflexiones

- ¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Sota de Oros?
- ¿Qué aspectos de la Sota de Oros veo en mí?
- ¿Qué aspectos de la Sota de Oros me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

#### Haz una lista

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Si bien mi naturaleza es la de una persona más espontánea a la que le gusta dejarse llevar, he aprendido a apreciar una buena lista. Ya sea una lista de tareas para hacer, una lista de compras o una lista de palabras inspiradoras, lo que hace una lista es reunir ideas

dispara y organizarlas en un lugar centralizado. Y es una manera fácil de conectar con la energía de la Sota de Oros: estás ejercitando un tema o una meta general (como «cosas que hay que hacer este fin de semana» o «ventajas y desventajas de mudarme a un apartamento más grande») y concentrándote en los detalles individuales que componen a la idea más amplia.

Si estás en medio de un proyecto o una meta importante puedes usar esa actividad para sentarte y hacer una lista de todos los pasos o hitos intermedios que necesitas alcanzar para finalizar el proyecto. Puedes incluso usar esta oportunidad para considerar los detalles prácticos de un evento o tarea de tu día a día, como enumerar todos los artículos que necesitas llevar en tu próximo viaje o crear una lista de libros que te gustaría leer antes de que acabe el año.

Otra alternativa es crear una lista basándote en un concepto más abstracto. Me encanta crear listas de razones por las que quiero y aprecio a las personas que forman parte de mi vida (y, como bono, estas listas son regalos perfectos que no necesitan una ocasión para que los hagas). Haz una lista de todo lo que te gusta de la profesión que has elegido y vuelve a ella cada vez que tengas un mal día en el trabajo y necesites un recordatorio. Elabora una lista de tus citas favoritas sobre algún tema en particular, como el amor, la espiritualidad o la determinación.

Como última opción, puedes elegir *empezar* una lista con la intención de seguir añadiéndole cosas. Por ejemplo, yo tengo una lista en mi teléfono en la que guardo cosas particularmente conmovedoras o tiernas que mis seres queridos me han dicho. No es la clase de lista que podría escribir en una sola sesión. Por el contrario, es una lista en curso que sigo construyendo a medida que tengo cosas nuevas para agregar. Podrías empezar una lista de ideas para regalos para las próximas fiestas o cumpleaños y luego, cada vez que un ser querido mencione algo que le gustaría o alguna área de interés, puedes añadirlo a la lista. De esa manera, no es necesario pensar un montón de ideas nuevas cada vez que se aproxima una ocasión para hacer un regalo. O quizá podrías empezar una lista con tus cafeterías y restaurantes favoritos cuando te mudas a una nueva ciudad e ir añadiendo nuevos lugares a medida que los vayas probando.

## Organiza algo en tu casa

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Los Oros son el palo que rige la casa y el hogar, después de todo, y la Sota de Oros prospera con la organización y la estructura. ¿Qué mejor manera de canalizar esa energía que organizando algo en el espacio en el que vives? Al igual que con todas estas actividades, el tamaño y la escala de la tarea que decidas hacer depende por completo de ti. Puede ser algo tan pequeño como elegir uno de los estantes de tu alacena para vaciarlo, limpiarlo y reorganizarlo. O algo tan grande como elegir una habitación entera y reacomodar los muebles y todos los cuadros y fotos de las paredes.

Quizá notes cierta similitud entre esta actividad y la sugerida para La Emperatriz («Limpia tu espacio»). Eso no es un accidente. A menudo pienso en el palo de Oros como la síntesis cotidiana de La Emperatriz y El Emperador: una energía cálida y fortalecedora, pero también ordenada y estructurada. A La Emperatriz le gustaría que tu espacio sea acogedor y relajante, mientras que a El Emperador le gustaría que fuera funcional y organizado. Así que, al considerar en qué parte de tu casa te gustaría trabajar con esta actividad, intenta mantener ambos ideales en mente. ¿Qué puedes cambiar, reorganizar o acomodar en tu hogar para mejorar tanto su funcionalidad como su comodidad?



## Caballero de Oros

Los Caballeros del tarot son quienes hacen las cosas y ponen las acciones en marcha, pero lo que los motiva y la manera en la que actúan difieren de palo en palo. El Caballero de Oros puede parecer más lento que sus compañeros, pero fíjate más de cerca: este Caballero es la tortuga que compite contra la liebre, que avanza con pasos metódicos pero incansables hasta alcanzar la línea de llegada. Si Tolkien hubiera creado una baraja de tarot basándose en su épica de fantasía clásica, no me imagino a nadie más que a Samsagaz Gamyi como el Caballero de Oros. Si bien Sam prefiere la comodidad del hogar, viaja firmemente junto a su querido Frodo durante tres libros llenos de peligro y sufrimiento. Jamás demuestra estar interesado en la gloria o el heroísmo de la misión, y jamás considera dar vuelta atrás: «He hecho una promesa, señor Frodo. Una promesa. “No lo dejes, Samsagaz Gamyi”. Y no tengo intención de hacerlo».

Mientras que la Sota de Oros puede atascarse en la planificación y no llegar a actuar, el Caballero de Oros actúa, actúa y *actúa*. Es quien hace las tareas pequeñas de mantenimiento que a nadie se le ocurrirían (hasta que algo se cayera a pedazos). Piensa en las veces que Sam le recuerda a Frodo que debe beber y comer, incluso cuando la influencia del anillo es tan sobrecogedora que ya no le siente el sabor a la comida. A menudo, damos por sentado a estos caballeros dedicados, pero sin ellos el mundo dejaría de funcionar. Sin embargo, a veces debemos estar dispuestos a abandonar un proyecto cuando no está funcionando, y es allí donde este Caballero puede tener algunas dificultades. Detesta dejar cosas inconclusas o rendirse en lo que sea, incluso cuando esa es la mejor opción.

### Afirmaciones

SOY una persona que trabaja duro.

PUEDO lograr lo que sea que me proponga.

VOY A progresar a mi propio ritmo.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Caballero de Oros?

¿Qué aspectos del Caballero de Oros veo en mí?

¿Qué aspectos del Caballero de Oros me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

#### Reúne recursos

Nivel de esfuerzo: *bajo a medio* ●●○○○

Un tema al que siempre volvemos a lo largo del palo de Oros es que los recursos no son solo dinero. Los recursos pueden ser el tiempo que tienes para dedicarle a cada una de tus responsabilidades y el que te sobra después de eso. Pueden incluir cuánta energía

física tienes en un día dado, la cantidad de comida que tienes en el refrigerador o el tiempo que tú y tu pareja pasáis juntos. La parte más compleja de esta actividad es identificar cuáles son los recursos que más necesitas en este momento. Aquí tienes un par de ejemplos para que veas a lo que me refiero.

Leer es un componente enorme de mi salud mental y emocional, pero cuando estoy en medio de un brote de dolor o un día de mucha ansiedad, a menudo debo persuadirme para agarrar un libro (por más que siempre me sienta un poco mejor después de leer). Es mucho más fácil convencerme de leer si no necesito pasar por el proceso de elegir un libro. Así que, para mí, los libros son un recurso importante: tener algunos libros escogidos y preparados me ayuda a lidiar mejor con los días en los que mi salud mental o física no es muy buena. Yo podría tomar esta actividad como un recordatorio para comprar un libro de mi lista de deseos o pedir un libro electrónico o dos a la biblioteca.

¿Y si el recurso que quiero reunir es menos tangible? Por ejemplo, quizá tú seas una persona que necesita mucho tiempo a solas. Considera cómo podrías incorporar algo más de soledad a tu día. ¿Podrías levantarte un poco antes que el resto de los residentes de tu casa? ¿Podrías pedirle a tu pareja que pase quince minutos con vuestros niños por la tarde mientras tú meditas, lees o simplemente permaneces en silencio? No es necesario que intentes encontrar espacios de tiempo enormes en medio de días ajetreados; en lugar de eso, busca formas pequeñas y prácticas de obtener algo de tiempo a solas de manera regular.

## Marca tu propio ritmo

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Todos lo hacemos. Miramos a nuestros amigos, nuestros compañeros de la universidad, nuestros rivales, a prácticamente *quien sea*, y nos decimos: «Mira todo lo que ha hecho con su vida y mírame a *mí*». Después de todo, es fácil hacerlo; cuando se trata de los demás, lo único que vemos son las publicaciones celebrándolo en Facebook y los ascensos profesionales, no las luchas o los contratiempos que yacen bajo la superficie. Por otro lado, conocemos íntimamente cada imperfección y defecto de nuestro propio viaje. ¿Cómo podríamos no sentirnos insuficientes cuando leemos que Claire del instituto ha empezado su propio negocio y nosotros apenas llegamos a fin de mes con un trabajo ingrato y vacío de pasión?

El Caballero de Oros nos recuerda que nosotros marcamos nuestro propio ritmo y que no debemos buscarlo en los otros viajeros que caminan a nuestro lado. Por más tentador que sea mirar a nuestro alrededor y preguntarnos por qué todo el mundo parece tanto más adelantado que nosotros, avanzaremos más si nos concentramos en *nuestro* camino. Recuerda la historia de la tortuga y la liebre: a la tortuga no le preocupaba la velocidad de la liebre en comparación con la propia. No le preocupaba ganar la carrera. Solo seguía avanzando a su ritmo lento y constante, sabiendo que si lo hacía, llegaría a la meta a su tiempo.

Quizás esta no sea una *actividad* en el mismo sentido que muchas de las otras actividades de este libro. No hay una tarea concreta que completar ni un ejercicio para hacer. Es más bien una mentalidad que puedes trabajar por incorporar a tu día a día. Si reconoces algún patrón o hábito que te predispone a compararte con otras personas (por ejemplo, esas llamadas mensuales con una amistad que hace alarde de sus logros y jamás pregunta por los tuyos), fíjate si puedes deshacerte de ellos o al menos reducir su frecuencia. Por lo demás, simplemente intenta detenerte cuando empieces a torturarte por no haber logrado tanto como otra persona. Y quizá podrías considerar pronunciar o pensar en un mantra o en una afirmación cuando te descubras haciéndolo. El «VOY A progresar a mi propio ritmo» de antes es una buena afirmación multipropósito, pero si no te identificas con ella, ¡piensa una propia!



## Reina de Oros

La Reina de Oros es una figura glamorosa y práctica por igual, con buen ojo tanto para el estilo como para la comodidad. La princesa Tiana de la película de Disney *La princesa y el sapo* es el ejemplo perfecto de este equilibrio. Trabaja sin cesar y sabe qué hacer para alcanzar sus metas. Solo fijate en una de las primeras canciones de la película, *Llegaré*, en la que declara: «Esta lenta realidad y lo fácil que se nos da. Mas yo sé de hecho a dónde voy. Me acerco poco a poco, más y más, ¡y ya llegaré!». Pero a lo largo de la película, ella también aprende lo importante que es apreciar la compañía de las personas a las que quieres. Todas las Reinas del tarot construyen comunidades de una u otra manera. Tiana construye su comunidad cuando funda su propio restaurante en honor a su padre. La comida que cocina es su manera de expresar el amor y la sensación de familia, y si bien le abre su corazón al príncipe Naveen, no deja de ser la mujer de negocios independiente y fuerte que siempre fue.

La Reina de Oros es alguien que sabe exactamente cuál es su rincón en el mundo. Habita ese rincón con una elegancia despreocupada que no deja ver lo mucho que ha trabajado para llegar hasta allí. Sabe cuándo ofrecer apoyo a sus seres queridos, pero lo más probable es que no haga el trabajo por ti. Se encuentra en su salsa cuando puede arremangarse, trabajar mucho y ver los frutos de su labor. Sin embargo, si está pasando por un momento de escasez, es posible que se retraiga y adopte una actitud más cínica mientras intenta mantener la prosperidad de su pequeño rincón del mundo.

### Afirmaciones

SOY una persona que provee.

PUEDO alimentar a mi comunidad.

VOY A estar al servicio de mi persona y de quienes me necesiten.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda a la Reina de Oros?

¿Qué aspectos de la Reina de Oros veo en mí?

¿Qué aspectos de la Reina de Oros me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

## Una lectura para tu comunidad

Nivel de esfuerzo: bajo a medio ●●○○○

Si sientes suficiente seguridad en las lecturas de tarot que sueles hacer para ti, quizá la Reina de Oros te esté invitando a expandir el alcance de esas lecturas para incluir miembros de tu familia o comunidad. Esto puede ser algo tan simple como sacar una o dos cartas, del mismo modo que lo harías para ti, pero interpretándolas para tu familia entera. Si quieres profundizar más, puedes sacar una carta

por cada persona individual (como siempre, interpreta «familia» de la manera que más te sirva a ti). Esto te dará información más detallada sobre la situación en la que se encuentra cada persona a nivel emocional, espiritual, etc.

Ahora bien, a menos que uno o más de tus seres queridos también practiquen el tarot (o estén dispuestos a escuchar al respecto), no te recomiendo que te acerques a tu hermano y le hagas saber que has sacado el Nueve de Espadas para él y que te preocupa mucho. En lugar de eso, usa esa lectura para evaluar tu propia relación con los miembros de tu familia. Por ejemplo, si sacas una carta cuya interpretación es más negativa que positiva, considera pasar más tiempo con la persona en cuestión, o hacer algo especial por ella solo porque sí. Usa los conocimientos que obtengas de la lectura para sugerir maneras de conectar con tus seres queridos.

## Noche familiar

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

En el Diez de Oros, una de las actividades propuestas era hacer de anfitrión. Una noche familiar tiene mucho en común con ser anfitrión, pero se siente más informal y personal. Ser el anfitrión de algo implica planificación y preparación. Una noche familiar puede ser algo tan simple como sentaros juntos en el sillón para mirar una de vuestras películas favoritas. El elemento clave no es la actividad en sí misma, sino las personas con las que eliges compartirla. En mi caso, por ejemplo, la noche familiar ideal incluiría no solo a mi pareja, sino también a mi madre, mi hermano y mis amistades más cercanas. Reunirnos bajo un mismo techo podría requerir mucha planificación, dado que mi pareja y yo vivimos a muchos Estados de distancia de los demás. Si vives cerca de tus seres más queridos, organizar una noche familiar es mucho más fácil.

Ya sea que estés reuniendo a personas que vivan en casas diferentes o simplemente coordinando los horarios de un par de familiares que comparten el domicilio, te aliento a hacer que las actividades en sí sean simples y flexibles. Cuando estás en compañía de tus seres queridos más cercanos, las cosas tienden a fluir de manera fácil y natural. Mirar una película puede convertirse en un debate de una hora sobre las motivaciones de los personajes, lo que puede convertirse en una excursión espontánea a la heladería de la esquina. No es necesario que dejes todos los planes completamente abiertos, pero incluso si tienes planes muy específicos en mente, debes prepararte para explorar nuevas direcciones que puedan surgir en el momento. Al menos en mi experiencia, los momentos de espontaneidad compartida a menudo son los más memorables.



## Rey de Oros

El maravilloso Mago de Oz es un personaje con el que todos hemos crecido, ya sea que hayas visto la película clásica, leído el asombroso libro o las dos cosas. Y si bien el Mago termina no teniendo la clase de magia que Dorothy y sus acompañantes buscaban en un principio, no deja de ser un hombre poderoso y perspicaz. Puedes llamarlo un fraude por usar ilusiones para apuntalar su poder, pero, en definitiva, el Mago entiende cómo usar objetos materiales para reforzar ideas abstractas como el poder. Después de todo, no le pide a los héroes que le traigan la cabeza de la Bruja Mala: pide su escoba, el símbolo de su magia. Y entiende de inmediato que el Espantapájaros, el Hombre de Hojalata y el León Cobarde ya son brillantes, compasivos y valientes; solo necesitan algo tangible a lo que aferrarse para probarse a sí mismos que poseen las virtudes que han buscado desde el principio. Ese es el poder de los Oros en su máxima expresión: ni materialismo ni avaricia, sino un entendimiento profundo de la energía y el significado que le conferimos a los objetos de nuestra vida.

De los cuatro reyes del tarot, el Rey de Oros es el ejemplo más clásico de un rey tradicional. Posee la experiencia y la sabiduría que hace falta para supervisar extensos reinos, proyectos o familias con una sola mano. Mirar el panorama completo y entender cómo una decisión impacta en todo su dominio es algo que hace por naturaleza, pero también puede acercarse y dirigir su foco a las piezas individuales de un rompecabezas con la misma facilidad (no quería usar demasiadas referencias a Disney, pero si quieres otro ejemplo de un clásico Rey de Oros, mira a Mufasa de *El rey león*). Sin embargo, en un aspecto más negativo, este Rey puede llegar a concentrarse *demasiado* en la interconexión de su mundo y quizá se detenga en la letra de la ley más que en su espíritu. Es posible que haga cumplir una regla que ya no tiene sentido o que se niegue a permitir una excepción, incluso en circunstancias extraordinarias.

### Afirmaciones

SOY una persona que lidera.

PUEDO tener en cuenta el panorama completo.

VOY A cumplir mis obligaciones con disciplina y cuidado.

### Reflexiones

¿Qué persona de mi vida me recuerda al Rey de Oros?

¿Qué aspectos del Rey de Oros veo en mí?

¿Qué aspectos del Rey de Oros me gustaría cultivar en mí?

### Acciones

**Haz una limpieza en tus dispositivos**

*Nivel de esfuerzo: bajo a medio* ●●○○○

¿El escritorio de tu ordenador es un caos de documentos viejos, carpetas que ya no tienen sentido y juegos que hace años que no juegas? ¿Tienes la bandeja de entrada repleta de correos viejos que no has tenido tiempo de revisar? ¿Debes pasar por siete pantallas de aplicaciones en el teléfono para encontrar la que buscas? Tómame unos minutos del día de hoy, elige uno de tus dispositivos y haz una pequeña limpieza. Quizá no te parezca que esta es una actividad para el Rey de Oros, pero recuerda que los Oros son el palo del hogar y los recursos materiales, y nuestra tecnología alberga gran parte de nuestra vida, nuestro trabajo y nuestras conexiones. Pasas mucho tiempo en tu teléfono y tu ordenador, y si están demasiado desorganizados y abarrotados el Rey de Oros diría que tú también lo estás.

Si ya eres una persona bastante ordenada, tal vez esto no sea un gran esfuerzo para ti, pero si tiendes a posponer esta clase de cosas y ver la bandeja de entrada o el escritorio sobrecargados te da palpitations, divide la tarea y haz algo que te resulte factible hoy. Tal vez podrías programar un temporizador durante treinta minutos y solo trabajar en organizar y limpiar durante ese tiempo. O puedes elegir algo específico, como una carpeta de documentos viejos para revisar o una página de aplicaciones para reorganizar en el teléfono, y solo ocuparte de eso y nada más. El Rey de Oros te diría que no tiene sentido pensar en términos de todo o nada; limpiar aunque sea un sector pequeño de tu escritorio es progreso.

### **Carta a tus antepasados y descendientes**

*Nivel de esfuerzo: medio a alto* ●●●●○

Si bien las Copas son el palo de las relaciones, los Oros lidian con muchos de los aspectos prácticos de gestionar una familia. Y las figuras de Oros en particular se preocupan por el linaje: no el linaje de la nobleza y la exclusividad, sino el linaje de saber de quién descendes y quién vendrá después. Cuando esta carta aparece en tu lectura, quizá sea buen momento para escribir una carta a uno o más de estos miembros pasados y futuros de tu familia.

Si no sabes demasiado sobre las personas específicas que componen tu árbol genealógico o no te sientes a gusto escribiéndole a ninguna de ellas, puedes elegir dirigir la carta a tu linaje en general («Queridos Smith del pasado» o «a mis antepasados de Alemania»). Pero también puedes escribir para un destinatario tan específico como quieras: si tienes un tatarabuelo del que has oído historias, siéntete libre de escribirle a él. Y, desde luego, también puedes interpretar «antepasados» en un sentido que no tenga que ver necesariamente con tu familia consanguínea. Por ejemplo, si eres adoptado, tal vez quieras escribirle a tu familia adoptiva en lugar de a tu familia de origen. O quizá prefieras escribirle a quienes consideres como tus antepasados por sus virtudes, como figuras históricas que compartan una identidad o una vocación contigo.

Lo mismo es válido para los descendientes. Si tienes hijos o nietos podrías dirigirte a ellos específicamente. O tal vez podrías escribir la dedicatoria en términos más generales y empezar la carta con un «queridos miembros futuros de nuestra familia». Si no quieres tener hijos propios, pero tienes un hermano o un miembro de tu familia escogida que tiene o quiere tener hijos, podrías también escribirles a ellos.

La clave de este ejercicio está en escribir *ambas* cartas (por cierto, es por eso por lo que el nivel de esfuerzo para esta actividad es de medio a alto). ¿Qué les dirás a quienes vinieron antes de ti y cuál será la diferencia con lo que les digas a quienes vendrán después? Si tienes preguntas específicas que te gustaría hacerle a tus antepasados, ¿hay preguntas que puedas responderles a tus descendientes? Si estás compartiendo alguna clase de sabiduría con tus descendientes, ¿qué curiosidad despierta eso en ti con respecto a tus antepasados?

# CONCLUSIÓN

El tarot ha sido mi roca. Empecé a practicarlo al poco tiempo de haber perdido a mi increíble padre a causa del cáncer. Como ya lo mencioné en la introducción, creí que el tarot me ayudaría a meditar y reflexionar sobre mí con algo más de claridad. Cuando digo que cambió el curso de mi vida no estoy exagerando. De verdad creo que practicar tarot me ha convertido en una persona más consciente, compasiva y comprensiva. Y sí, también me ha convertido en una persona más espiritual, pero ese aspecto podría desaparecer por completo. Yo seguiría sacando una carta para mí todas las mañanas y la tendría en mente al enfrentarme al nuevo día.

¿Espero —o deseo— que todas las personas que levanten una baraja tengan la misma experiencia? No, no necesariamente, pero *sí* creo que el tarot tiene el potencial de hacer que todos tengan una relación más cercana consigo mismos. Convierte la autorreflexión en una práctica de narración e interpretación, y ese es un lenguaje que he notado que falta en gran parte de los textos actuales sobre *mindfulness* y meditación. Me encantaría ver que la cultura dominante abrazara al tarot del mismo modo que abrazó al *mindfulness*. Espero que más allá de las afirmaciones, las preguntas para reflexionar y las actividades que sugerí, puedas desarrollar tu propia relación con los personajes y los temas de tu baraja. Espero que creas nuevas actividades y afirmaciones a medida que establezcas una amistad con tus cartas. Y si solo te quedas con una idea de este libro, espero que hayas aprendido que el tarot puede ser lo que más usa el personaje de la adivina para que avance la trama de tu película de Halloween favorita. El tarot puede ser una herramienta dinámica y práctica. Cuanto más inviertas en tu práctica y más interactúes de manera intencional con tus cartas, más obtendrás a cambio. Te deseo que regreses a esta práctica una y otra vez con la curiosidad de El Loco, la sabiduría de El Mundo y todo lo que hay en el medio.

# LECTURAS ADICIONALES

## Libros y guías de tarot

- Cynova, Melissa (2017), *Kitchen Table Tarot*, Llewellyn Publications.
- McCloud, Cedar (publicado bajo el nombre Heimpel, Noel Arthur) (2018), *The Numinous Tarot Guidebook*, autopublicado.
- Moore, Barbara & Fell, Aly (2012), *The Steampunk Tarot*, Llewellyn Publications.
- Moore, Barbara & Smith, Eugene (2018), *Wonderland in Tarot*, Llewellyn Publications.

## Bastos

- Gilbert, Elizabeth (2015), *Big Magic: Creative Living Beyond Fear*, Riverhead Books.
- Gill, Nikita (2018), *Fierce Fairytales, Poems and Stories to Stir Your Soul*, Hachette Books.

## Copas

- Brach, Tara (2004), *Radical Acceptance: Embracing your Life with the Heart of a Buddha* [edición reimpresa], Bantam Books.
- Sieghart, William (2019), *The Poetry Remedy: Prescriptions for the Heart, Mind, and Soul*, Viking Press.
- Ter Kuile, Casper (2020), *The Power of Ritual*, HarperOne.

## Espadas

- Brown, Brené (2017), *Rising Strong* [edición reimpresa], Random House.
- (2017), *Rising Strong as a Spiritual Practice* [audiolibro], Sounds True.
- Owens, Rod (2020), *Love and Rage*, North Atlantic Books.
- Parker, Priya (2020), *The Art of Gathering: How we Meet and Why it Matters* [edición reimpresa], Riverhead Books.

## Oros

- Miller, Rachel Wilkerson (2020), *The Art of Showing Up*, The Experiment Publishing.
- Taylor, Sonya Renee (2018), *The Body is Not an Apology: the Power of Radical Self-Love*, Berrett-Koehler Publishers.

# OBRAS CITADAS

- Alcott, Louisa May (2019), *Little Women* [edición ilustrada], Amulet Books, Nueva York.
- Austen, Jane (2018), *Pride and Prejudice*, [Digireads.com](https://www.digireads.com) Publishing, Overland Park, KS.
- Bancroft, Tony & Cook, Barry (Directores) (1998), *Mulan*, Walt Disney Productions.
- Baum, L. Frank (2019), *The Wonderful Wizard of Oz (Illustrated First Edition): 100th Anniversary OZ Collection*, SeaWolf Press, Orinda, CA.
- Brown, Brené (2017), *Rising Strong as a Spiritual Practice* [audiolibro], Sounds True, Louisville, CO.
- Chapman, Gary (2015), *The 5 Love Languages: The Secret to Love that Lasts* [edición reimpressa], Northfield Publishing, Woodmere, NY.
- Clements, Ron & Musker, John (Directores) (2009), *The Princess and the Frog*, Walt Disney Productions.
- Cynova, Melissa (2017), *Kitchen Table Tarot*, Llewellyn Publications, Woodbury, MN.
- De Saint-Exupéry, Antoine (2018), *The Little Prince* [edición del 75° aniversario], Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, Boston.
- Dickstein, Mindi & Howland, Jason (2005), «Astonishing», *Little Women – The Musical*, ShK-Boom Records, pista 12, Spotify.
- DiMartino, Michael Dante & Konietzko, Bryan (Creadores) (2005), *Avatar: the Last Airbender*, Nickelodeon Animation Studios.
- Fleming, Victor (Director) (2939), *The Wizard of Oz*, Metro-Goldwyn-Mayer.
- Gesner, Clark (1999), «Opening/You're a Good Man, Charlie Brown», *You're a Good Man, Charlie Brown (New Broadway Cast Recording)*, BMG Entertainment, pista 1, Spotify.
- Greno, Nathan & Howard, Bryan (Directores) (2010), *Tangled*, Walt Disney Productions.
- Henry, O. (2008), *The Gift of the Magi* [edición ilustrada por P. J. Lynch], Candlewick, Somerville, MA.
- Jackson, Peter (Director) (2012), *The Hobbit: An Unexpected Journey*, Metro-Goldwyn-Mayer Pictures.
- (2001), *The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring*, Metro-Goldwyn-Mayer Pictures.
- (2002), *The Lord of the Rings: The Two Towers*, Metro-Goldwyn-Mayer Pictures.
- McCloud, Cedar (publicado bajo el nombre Heimpel, Noel Arthur) (2018), *The Numinous Tarot Guidebook*, autopublicado.
- Milne, A. A. (2016), *The Complete Tales of Winnie the Pooh*, Dutton Children's Books, Nueva York.
- Miranda, Lin-Manuel (2015), *Hamilton (Original Broadway Cast Recording)*, Hamilton Uptown, LLC bajo licencia exclusiva de Atlantic Recording Corporation, Spotify.
- Moore, Barbara & Fell, Aly (2012), *The Steampunk Tarot*, Llewellyn Publications.
- Moore, Barbara & Smith, Eugene (2018), *Wonderland in Tarot*, Llewellyn Publications, Woodbury, MN.
- Osbourne, Mark (Director) (2015), *The Little Prince*, Orange Studio, LPPTV, et al.
- Schulz, Charles (2006), *The Complete Peanuts 1959-1962 Box Set* [edición ilustrada], Fantagraphics, Seattle.
- Stevenson, Robert (Director) (1964), *Mary Poppins*, Walt Disney Productions.
- Stuart, Mel (Director) (1971), *Willy Wonka & the Chocolate Factory*, Wolper Pictures.
- Sugar, Rebecca (Creadora) (2013), *Steven Universe*, Cartoon Network Studios.
- Ter Kuile, Casper (2020), *The Power of Ritual*, HarperOne, Nueva York.
- Tolkien, J. R. R. (1986), *The Fellowship of The Ring* [edición Turtleback para escuelas y bibliotecas], Ballantine, Topeka, KS.
- Travers, P. L. (2006), *Mary Poppins*, HMH Books for Young Readers.

# PARA CONTACTAR CON LE AUTORE

Si deseas ponerte en contacto con le autore o te gustaría recibir más información sobre este libro, por favor, dirígete a la atención de Llewellyn Worldwide Ltd. y nosotros le remitiremos tu petición. Tanto a le autore como a la editorial le gustaría saber tu opinión, lo mucho que has disfrutado del libro y cómo te ha ayudado. Llewellyn Worldwide Ltd. no puede garantizar que todas las cartas que se le escriban a le autore reciban respuesta, pero sí que se le remitirán. Por favor, escribe a la atención de:

Ru-Lee Story  
c/o Llewellyn Worldwide  
2143 Wooddale Drive  
Woodbury, MN 55125-2989

Por favor, incluye un sobre franqueado con tu dirección o 1 dólar para cubrir los gastos. Para envíos de fuera de los Estados Unidos incluye un sello de respuesta internacional.

Muchos de los autores de Llewellyn tienen sitios web con información y recursos adicionales.

Para más información, por favor visita <http://www.llewellyn.com>.