

## BIENVENIDOS A LA NUEVA NORMALIDAD

Nos hemos adentrado en un periodo al que denomino *Nueva Normalidad* y necesitamos entender que las cosas nunca volverán a ser iguales; tenemos que acostumbrarnos a hacerlas de otra manera – porque esas ‘cosas diferentes’ pronto llegarán a ser habituales. Este cambio desde los viejos patrones y estructuras que durante un tiempo nos resultaron útiles hasta un periodo en el cual algunas cosas ya no nos sirvan, puede ser inquietante y perturbador. No perdamos el tiempo con los viejos patrones energéticos que ya no funcionan. Puede que nos sintamos frustrados por no saber qué hacer – pero éste no es sino el principio. En términos de una escala temporal más larga aún nos queda mucho camino por recorrer, pues realizar este cambio nos llevará mucho tiempo.

Puede que ahora las cosas cambien con más rapidez que nunca – vivimos en una realidad en movimiento. Es probable que muchos de nosotros ya lo hayamos experimentado – una sensación de rapidez e incertidumbre distinta de la del pasado reciente. No es obligado que esta sensación de ‘terreno movedizo’ cause ansiedad. El cambio no significa algo negativo – la gente solo se asusta de lo que no conoce. La parte fácil de todo esto es aceptar la necesidad de una ‘nueva normalidad’; la más difícil, participar activamente en el cambio de una manera equilibrada, estable y que no resulte ajena. Formar parte de la ‘nueva normalidad’ también significa reajustarse: ya no necesitamos mantenernos distantes; es decir usar la ‘diferencia’ como parte de nuestra personalidad e identidad. Uno no puede expresar todo su potencial cuando está desequilibrado. La ‘nueva normalidad’ no está aquí para alienarnos a nosotros mismos ni a los demás – no alienta las energías divisivas.

A veces el cambio precisa coraje – valor para aceptarlo como la nueva normalidad. Algunas personas están más acostumbradas y se adaptan mejor al cambio que otras - cada uno debe encontrar lo que le resulte correcto y cómodo. No obstante, no partimos de cero - llegar hasta donde nos encontramos también forma parte del cambio.

De hecho, lo que es una ilusión es la estabilidad, porque todo está fluyendo. La vida, por así decirlo, es un motor de flujo integral y el cuerpo humano está equipado para el cambio constante. Cuando existe un desequilibrio en el cuerpo, el mismo trata de encontrar el equilibrio: física, emocional, y energéticamente. Lo reconocemos de forma instintiva, y sabemos cómo practicarlo. Re-adaptándonos al cambio y al flujo nos propulsamos hacia delante – es una fuerza de impulso dentro de nuestras vidas. El nuevo re-equilibrio no consiste en volver atrás, a lo viejo – se trata de encontrar nuevas posiciones y definiciones. Tenemos que re-definir lo que es para nosotros la *nueva normalidad*.

Tenemos que aprender cómo manejar los nuevos utensilios que tenemos, y cuáles se espera que utilicemos. Por ejemplo, la creencia religiosa y la fe incuestionable son herramientas viejas; en la actualidad necesitamos averiguar cuáles son las nuevas de las que disponemos, y cómo usarlas. Y durante este periodo de nuevo aprendizaje puede que también precisemos realizar alguna ‘limpieza’ personal - para poner en orden nuestra propia casa.

Así que seamos claros: la *nueva normalidad* es cambio constante y puede renovarse a diario. ¿Es difícil de aceptar y comprender? Al parecer mucha gente joven puede funcionar con esto; no les resulta difícil entender la esencialidad del cambio: para muchos jóvenes resulta obvio que es una parte sustancial, y necesaria, de la vida. Sólo nosotros, atrincherados en nuestros años de estabilidad condicionada, tememos ese flujo y esa corriente.

Si quienquiera que lea esto nota una conexión con ello es porque también siente la necesidad de cambiar en su propia vida. Siente que es correcto – que en su interior existe cierto impulso que le dice que algo debe cambiar - existe la intención de saber más. No hay mejor momento que éste para volver a comprometerse - para reflexionar sobre la pregunta ‘¿qué es la “vida” para mí?’, y ¿cómo puedo participar?’

Los siguientes son algunos de los aspectos básicos del cambio:

- i) Liberarse del condicionamiento del miedo
- ii) Re-calibrar las definiciones de lo que es ‘normal’
- iii) Observar las emociones, las respuestas a las mismas y las necesidades.
- iv) Acostumbrarse al cambio – es la única *normalidad* que existe.
- v) Sentirse alegre con el cambio y la modificación de hábitos/patrones – aprender a amarlos.
- vi) No tratar de volver a la vieja ‘normalidad’ - la adaptación no es un regreso, es un movimiento hacia adelante.
- vii) Esperar lo ‘viejo’ no es una opción.
- viii) El cambio funciona mejor cuando se es pro-activo - así que activa tu compromiso/participación. ¡Implícate en tus propios cambios!
- ix) Confía en tu intuición y tus sensaciones instintivas

¡Intentar acostumbrarse a algo que siempre está en movimiento puede resultar inquietante al principio! Es como una emisora de radio que cambiase constantemente de frecuencia de transmisión – y a diario tuviésemos que re-sintonizar nuestro receptor para encontrar la nueva. Pero este cambio constante es también una manera de encontrar sentido y significado en nuestras vidas. Puede que descubramos que muchos de los cambios que escojamos activar/hacer tendrán una influencia directa sobre nuestra necesidad de encontrar un sentido renovado en la vida. Otra forma de considerar estos cambios es verlos como formando parte del desplazamiento desde el modo supervivencia al modo creativo – generando una nueva manera de existir más ajustada a cómo deseamos vivir la vida de formas más creativas y significativas.

A medida que cambiemos gradualmente (¿o incluso súbitamente?) hacia la era de la nueva normalidad podemos descubrir que entramos dentro de una de las siguientes categorías:

- i) Manifestadores
- ii) Facilitadores
- iii) Nutridores

Cada papel tiene idéntica importancia – y al mismo tiempo es diferente en la manera de relacionarse y comprometerse en la vida con el resto. La nueva normalidad va a tener una gran influencia sobre los valores de conectividad, comunicación, consciencia, y compasión.

Nuestras redes sociales, locales y globales serán más importantes que nunca para nosotros. Ya sea que manifestemos cosas en la vida, las facilitemos para otros, o las nutramos – cada caso implica una participación consciente. Esta es la esencia de la nueva normalidad – la participación consciente, equilibrada y estable en el descubrimiento del sentido para nosotros mismos y para los demás; y el ser creativos y activos en la búsqueda de un futuro positivo para todos.