

LA VIDA QUE SUEÑO

Me despertaría por la mañana, o bien con alguna alarma suave como radio clásica y jazz desde París, o bien por el reloj biológico que me diría que ya he reposado suficiente el cuerpo y la mente. Ese despertar lo haría tranquilo, sin miedo, sin sobresaltos, sin dudar si he dormido lo suficiente ó si he dormido demasiado. Me levantaría de la cama sin pensar que haya cometido un grave error o vaya a cometer alguno. Sólo pensando en lo que me rodea, lo que voy a disfrutar de ese día sin ansiedad, sin dudas, sin inquietudes. Tendría suficientes ganas y motivaciones de sobra para levantarme sin dudar ya que el día no sería un sufrimiento continuo sin sentido.

Iría al baño a asearme, de forma tranquila, sin quedarme bloqueado haciendo rituales mentales.

Desayunaría leyendo algunos titulares de noticias en twitter, no todos, sin importarme entender todos a la perfección y verificar una y otra vez que lo he entendido bien de nuevo. Luego apagaría el ordenador y saldría a dar un paseo por la ciudad o parque andando o con patines. Quedaría con algún familiar o amigo a almorzar y charlar un rato, sin estar pendiente de hacer lo correcto todo el rato o cometer algún error. No tendría miedo al salir de casa, verificando si esta todo en su sitio y no autocriticarme de si podía haber hecho tal recorrido mucho mejor para llegar a tal sitio. Solamente fluir, salir de casa, disfrutar y llegar al destino. Al hablar con algún familiar o amigo no estaría pensando si le he ofendido en algo o si he dicho lo que quería oír él. Hablaría asertivamente, seguro de mi mismo y cometiendo algún error.

Volvería a casa a comer sin pensar que tal hora es mejor que otra, si he hecho todo lo que tenía que hacer y sin bloquearme mentalmente en otras cosas que me produciesen ansiedad. Comería pronto para luego descansar un rato antes de irme a trabajar.

Al trabajo iría con el tiempo de sobra suficiente para llegar con la calma, e igual tomar algo con los compañeros antes de entrar. Podría hablar sin miedo a no saber que decir, a no bloquearme por ansiedad, relajado y disfrutando de su compañía.

No tendría miedo en trabajar con algún compañero conflictivo, porque manejaría muy bien la situación. Sabría cuáles son mis responsabilidades y cuáles no lo son. No intentaría controlarlo todo y sufrir durante el trabajo. Intentaría no cansarme mentalmente demasiado y cometer algún error sin importancia, disculpándome si fuera necesario, pasando página rápidamente a otra cosa.

Saldría de trabajar sin pensar si estoy haciendo lo correcto (la hora de salida exacta) o si he dejado algo encendido, o si me he despedido correctamente.

Al llegar a casa, tranquilamente paseando por la ciudad de noche, sin dolor de espalda, sin tensiones en la cabeza, me prepararía para acostarme en la cama con un buen libro hasta quedarme dormido. El libro lo leería sin releer cada línea una y otra vez. Podría leer sin sufrimiento y apagaría la luz sin saber si es la hora "correcta" para dormir lo suficiente.

Yann

20-09-2015