

**LUISA F. CORONADO JIMENEZ**

# **CUARENTA DÍAS DE INTROSPECCIÓN.**

**Una interiorización en mi  
conciencia, en mi espíritu que  
transformo mi ser y mejoró  
positivamente mi estilo de vida.**

## **Introducción**

En la vida estamos sometidos a cambios que se dan diariamente por las distintas circunstancias de esta, los cuales nos generan o provocan conflictos internos y nos hacen dudar y hacernos preguntas como: ¿quiénes somos realmente?, ¿Qué queremos hacer?, ¿cuál es mi propósito?, ¿Cuál es mi marca personal?, ¿a qué personas debo seguir?, ¿Qué es lo correcto?, y si, así como tú te sientes identificado ahora con esto que estas leyendo y has llegado a ese

momento de confusión, así me sentí yo en un momento de mi vida; por mi cabeza pasaban millones de preguntas sin respuesta alguna y que por vueltas y vueltas que diera mi mente por resolverlas no podía, tanto que llegue al punto en que mí propio cuerpo por el estrés empezó a sufrir esas consecuencias, no dormía, no tenía apetito, pasaba con fuertes crisis de migraña que me hacían desmayar por la misma angustia, ansiedad y depresión que sentía al no poder organizar

mis ideas y conocerme a mí misma.

Por esas situaciones que pasan día a día en el mundo me ví obligada al igual que todos a estar varios días encerrada en un pequeño aparta-estudio en el que vivo desde hace algunos meses, ya que no podía ir donde mi familia y sentía en esos momentos que quería y necesitaba estar sola, pues desde unos días antes de que el gobierno prohibiera que saliéramos ya estaba

empezando esa coyuntura de autoanálisis.

Fue en esos días donde empecé a desenredar cada uno de mis puntos sin respuestas los cuales los dividiré en tres etapas: la primera la llamare *Interiorización espiritual*, la segunda etapa *creación de hábitos*, la tercera etapa *identificación de mi personalidad*.

**Primera etapa:**

# **Interiorización espiritual.**

Transcurrido unos días de tener todos estos caos que perturbaban mi mente, tome la decisión de conectarme un poco más con mi espíritu pero no sabía cómo hacerlo del todo, trataba de concentrarme y mantener un enfoque en mi comunicación con Dios pero no era del todo posible y me daba por vencida y todo volvía a su punto de

inicio, así dure dos semanas completas, una de esas mañanas me desperté a las 5:00am se sentía el sonido de algunos pajaritos cantando, me levanté de mi cama, entre al baño, me cepille y lave mi cara, luego salí abrí mis ventanas y se sentía un clima super agradable en ese instante, lo primero que me nació hacer fue orar, al principio de esa oración empecé agradecer por un día más de vida, por mi familia, por mis amigos, por mi pareja, por los alimentos y por todas esas cosas que Dios nos regala día a día y que por los afanes no sabemos valorar que las tenemos, esa oración al principio fue así algo mecanizada de lo que meses antes había leído y escuchaba

a los hermanos de la iglesia decir, pero en ese lapso de tiempo paso algo extraordinario y me solté; en esa oración salían de mi boca palabras que nunca había pronunciado y que no eran común en mi léxico habitual, recuerdo que clamaba perdón y que me permitiera reconocerlo de tal forma que pudiera ver lo que era correcto, que me diera discernimiento para entender el mensaje que él me quería dar, fue ahí donde algo en mi conciencia me decía, debes ser más observadora y aprender a crear filtros en tu mente que te ayuden a organizarte. Pero, para eso debes ponerme en el primer lugar de tu vida, empezar a aumentar tu creencia en mí, a tenerme mucha

más fe, esa será la única forma en la que podrás despertar en tí la intuición, a calmar la ansiedad y empezaras agudizar tu conciencia para obtener todas esas respuestas que todo este tiempo has querido encontrar y que te lleven a conocer tu propósito de vida.

Ese día estaba más confundida que nunca pues era la primera vez que me hablaba así tan directamente, no sabía si en realidad era Dios quien me estaba diciendo todo eso, dos meses antes de eso en un sueño si me había transmitido algo pero fue a través de un capítulo bíblico (*mateo 13*), recuerdo que el capítulo se trataba de que me tenía que arrepentir de todos los pecados que

había cometido y que solo yo en mi interior sabía cuáles eran, pues pedí guía a las personas que yo había decidido tener como mentoras en la parte espiritual. En este sueño la persona que me daba la cita bíblica me lo repitió tres veces, fue donde traje a colación lo que me dijeron en ese entonces, *“para identificar cuando Dios te habla él te va a confirmar que es él cuando se manifieste tres veces con el mismo mensaje, así sea de distintas formas ya que él es santo, santo, santo”*, fue en ese entonces donde retome nuevamente una oración hacia ÉL y le decía padre, si eres tú quien me está hablando confírmame.