

Échale una partida a tu inconsciente

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste bloqueado o confuso sin saber por qué? Las cartas Oh pueden ser un magnífico aliado de tu felicidad y tu crecimiento personal, al despertar en tu inconsciente la información que te conviene atender en este preciso momento

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos bloqueados, confusos, dubitativos respecto a la vida o a nosotros mismos. Queremos vivir felices, avanzar en nuestro crecimiento personal, pero ciertos sentimientos intranquilizadores nos hacen preguntarnos: ¿Hacia dónde debo dirigirme?, ¿cómo continuar hoy?, ¿qué significa esta preocupación que siento? Hace unos años la persona solía buscar el consejo de un cura o confesor espiritual, de un adivino que le echara las cartas del tarot, o incluso de un anciano sabio o un maestro.

No busques adivinos, la respuesta está en ti
Ahora sabemos que casi todas las respuestas a nuestras dudas vitales están dentro de nosotros mismos. Sólo hace falta tener la herramienta adecuada para acceder a la sabiduría innata que habita en nuestro interior. Una herramienta que



EL EXPERTO

Andrés Alvarez es coach, máster en Dirección de Recursos Humanos, experto en PNL, psicología Transpersonal y oratoria. Tras comprobar la eficacia de las cartas OH con sus clientes, ahora las ofrece a través de sus talleres.

■ www.cartasasociativas.com

nos sitúe en el aquí y ahora para hacernos comprender nuestros problemas y lo que está sucediendo tanto fuera como dentro de nosotros mismos. Las cartas OH cumplen precisamente este objetivo: a través del juego, la palabra y el dibujo, penetran en nuestro inconsciente y logran extraer de él las enseñanzas que necesitamos para

mejorar nuestra vida. Nos hacen conscientes de lo que necesitamos en la situación concreta que estamos viviendo. Lejos de parecerse a las cartas del tarot –como uno puede creer a primera vista–, las cartas OH no son un método de adivinación, ya que quien las echa (puede ser un coach, un psicólogo o cualquier persona entrenada en la técnica) se limita a guiar el proceso, siendo el “cliente” el único que interpreta el mensaje de su propio inconsciente, y el que traza el camino a seguir. Utilizar las cartas OH incrementa la intuición, la imaginación y la introspección. Son una puerta de acceso al inconsciente que nos permite comprender de forma positiva lo que sentimos.

Descifrar lo que sientes

Las emociones son como un teléfono sonando. Nos indican que hay un mensaje tratando de llegar, una información esperando ser recibida. El problema muchas veces es que, cuando el teléfono suena, en nosotros se dispara un mecanismo que



bloquea ese mensaje. Respondemos al “timbre” encendiendo la televisión, lléndonos de compras o tomándonos una cerveza. Escapamos, nos adormecemos, evitamos lo que creemos que es una amenaza, lo que nos duele o nos asusta... Pero conviene recordar que ese malestar o confusión puede servirnos para adentrarnos en el camino del crecimiento personal, del autoconocimiento, del cambio y la mejora. Atrévete a descifrar lo que sientes, lo que deseas, a perseguir lo que te haría feliz. O a ayudar a otras personas a poder hacerlo.

Para ayudar a otros

¿Quieres una herramienta que refleje de forma fácil y sencilla

CARTAS OH, ASÍ FUNCIONAN

- Te sitúan en el aquí y ahora y te ayudan a comprender lo que te está ocurriendo.
- Te traen información de tu inconsciente para que puedas interpretar mejor tus sentimientos y sacarles partido.
- Construyen un discurso consciente.
- Integran la parte emocional y racional.
- Liberan tu imaginación.

el aquí y ahora de una persona? Las cartas OH son una herramienta accesible y adaptable a diferentes tipos de terapia, ya que su principal logro es facilitar el entendimiento de uno mismo. Ya están siendo utilizadas con éxito tanto por profesionales como por personas que quieren implicarse de forma activa en su propio autodesarrollo y crecimiento personal. Las cartas

OH fomentan la ampliación de la conciencia mediante la combinación de lo literal y lo imaginario, y mezclan la diversión con el ejercicio mental. Se pueden aplicar en el tratamiento de cualquier dificultad en adultos y niños de varias maneras: contando historias, proyectando imágenes, estimulando la comunicación con uno mismo... ● **Por María Campos**