

TRASCENDER

EL APOCALIPSIS PERSONAL

Reemplaza tus creencias, revitaliza tu futuro



Douglas Breitbart y Fabián Szulanski



THE
VALUES
FOUNDATION PRESS

Primera Edición

Publicada el 24 de junio de 2021

Douglas Breitbart y Fabián Szulanski

TheValuesFoundation.org

+1 551 804 7251



Bridgman, Michigan, Estados Unidos de Norteamérica
Junio, 2021



Trascender el Apocalipsis Personal: Reemplaza tus creencias, revitaliza tu futuro,
de Douglas Breitbart y Fabián Szulanski, cuenta con una licencia
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0
International (CC BY-NC-ND 4.0)

Permisos más allá del alcance de esta licencia podrían estar disponibles en
TheValuesFoundation.org

ISBN: 978-1-7351576-4-1

© 2021 THE VALUES FOUNDATION PRESS

TRASCENDER EL APOCALIPSIS PERSONAL

Reemplaza tus creencias, revitaliza tu futuro

Douglas Breitbart y Fabián Szulanski



THE
VALUES
FOUNDATION PRESS

ÍNDICE

Reconocimiento	iii
Prólogo	v
¿HAS EXPERIMENTADO UN AP?	1
¿Qué es un AP?	2
AP versus otros eventos vitales significativos	6
El impacto de un AP	8
La respuesta natural post AP	10
En sus marcas, ya, listos	13
El miedo y el AP	15
Autoconciencia post AP	18
INTROSPECCIÓN VERDADERA	21
Tu “quién” viene primero	24
Llegar a conocerte a ti mismo	25
SOLTARSE DE UN AP	27
Para de cavar	28
No hay píldoras mágicas	31
Alivio anestésico	34
No estás solo	35
Crea una pizarra en blanco	37
TÚ ERES LA FUENTE	39
Miedo o amor	40
¿Cómo funciona?	42
Acercas de las Creencias	43

Cambia la creencia, cambia el resultado.....	44
Encuentra a los “malos” de tu inconsciente.....	46
La importancia de ser explícito.....	52
Acerca de la alineación.....	55
<i>Quién eres versus qué haces</i>	57
LA ELECCIÓN CONSCIENTE Y TU NUEVO SER	61
La indecisión y el momento de la verdad.....	62
¿Quién eres?	67
¿Cuáles son tus valores?	69
¿Cuáles son tus superpoderes?	70
¿Qué es lo que quieres?.....	71
Ten cuidado de tus propias <i>fake news</i>	73
Conciencia e intencionalidad	77
Discernimiento en la toma de decisiones.....	78
AMA A TU YO POST AP.....	85
Vive una vida trascendente	87
Fija límites.....	88
Recupera la alegría de vivir.....	90
PENSAMIENTOS FINALES	93
EPÍLOGO	95
APÉNDICE.....	97
Lista de recursos	97
Invitación.....	99
SOBRE LOS AUTORES	101

PRÓLOGO

Como orgullosos Baby Boomers, de dos países y culturas diferentes, y con unos cuantos sombreros y carreras diferentes en nuestras trayectorias, hemos notado que nosotros y muchos de nuestros amigos, colegas y conocidos compartían un tipo de experiencia similar.

Dicha experiencia surge tras haber confrontado un evento profundamente disruptivo, a partir del cual la recuperación se nos escurre por entre los dedos a pesar de los mejores esfuerzos que uno realice.

Hemos acuñado el término Apocalipsis Personal (AP) para describir un evento vital que se experimenta como devastador y catastrófico. Sin embargo, el impacto es, por lo general, invisible para las demás personas.

Vemos a mucha gente luchar con las secuelas del AP en su vida actual. Los efectos del AP pueden ser emocionales, físicos, espirituales, cognitivos, de comportamiento, circunstanciales y sensoriales.

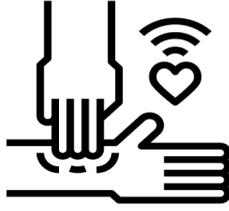
Al explorar los impactos de su AP, la persona afectada puede estar comprometida y sentirse energizada para abordar lo que ha ocurrido. Aun así, su mejor esfuerzo y los intentos para recuperarse fallan persistentemente.

Por esta razón, hemos buscado explicar los eventos más comunes, los impactos experienciales en la conciencia individual y en la efectividad, y las causas de la

frustración crónica que puede surgir al no obtener el resultado que se espera. También hemos buscado indagar y compartir nuestra postura sobre aquellas experiencias desde la perspectiva de un lector bloqueado en una vida post AP.

Nuestra meta es ayudar a quienes estén luchando con los desafíos post AP para que encuentren el sentido de sus vidas, analicen y replanteen sus trayectos de aquí en más. Este libro no intenta ser una lista de ítems a ser verificados de manera prescriptiva, como tampoco una receta para saber cómo recuperarse de un AP. Lo que compartimos se basa en descubrimientos (propios o ajenos) sobre el porqué subyacente a lo que no está funcionando en nuestras vidas, en el contexto de un AP.

Al ir separando las capas de la cebolla, reconocemos que el lector se puede identificar con alguna de ellas o con ninguna. Sin embargo, esperamos que este pueda llevarse elementos valiosos que le sirvan como un pasaje a través del cual pueda emerger una nueva conciencia.



¿HAS EXPERIMENTADO UN AP?

¿Has experimentado alguna vez un evento vital significativo, que pudiste controlar o no, que te dejó una sensación tal como si el mundo se hubiese disuelto bajo tus pies? ¿Te ha dejado esta experiencia sin puntos de referencia o sin medios para enfrentar tu nueva realidad de manera sustentable?

¿Has experimentado o estás experimentando la sensación de estar perdido, impotente, ansioso o temeroso? ¿Sientes la frustrante incapacidad de comprender el sentido de tu vida o de ver un camino hacia adelante?

¿Te has encontrado a ti mismo volviendo repetidamente a las mismas estrategias o soluciones inefectivas con la esperanza de que funcionarían alguna vez?

Si has respondido que sí a alguna o a todas esas preguntas, entonces es muy probable que hayas experimentado un AP.



¿Qué es un AP?

Muchos de nosotros experimentamos épocas o momentos en nuestras vidas en las que todo lo que sabemos y en lo que creemos se desvanece delante de nuestros ojos. Esto puede suceder de manera repentina, en el caso de una crisis de salud personal o de un accidente automovilístico, o en un lapso de tiempo, como el caso de un despido inminente o con la pérdida de un ser querido.

Podemos experimentar muchos eventos vitales con un impacto apocalíptico. Algunos están bajo control, y otros fuera de control. Algunos tienen que ver con el trabajo; otros, con la familia o las relaciones interpersonales. Algunos, simplemente, son el resultado de estar en el lugar y tiempo inadecuados. Algunos pueden ser el resultado de un desastre natural o de nuestras propias elecciones y acciones.

Un *apocalipsis*, en general, es un evento que implica disrupción, destrucción o daño en una escala asombrosa o catastrófica. Lo que nos hace percibir un evento al nivel de un AP es la sensación de que la vida y el sistema de creencias se sacuden por completo. No se trata de la magnitud del evento en sí mismo, sino del

APÉNDICE

impacto desde lo emocional, lo cognitivo y las experiencias vivenciadas en carne propia. Así se determina si se eleva o no a la categoría de un AP.

Lo que constituye un AP para una persona, puede no ser un AP para otra.

*Un Apocalipsis Personal
no se define por el evento en sí,
sino por su impacto
en la experiencia de la persona.*

La siguiente lista ofrece algunos ejemplos de eventos que podrían llegar a ser experimentados como un AP.

Trabajo

- Empleados
 - Despido con o sin causa
 - Colapso del empleador
- Independientes
 - Pérdida de clientes o demanda del mercado
 - Obsolescencia de la experiencia o del conjunto de habilidades
 - Ausencia del conocimiento y capacidades requeridas

Vida Personal

- Crisis Personales

- Muerte de algún ser querido
- Divorcio
- Quedarse sin hogar
- Bancarrota
- Crisis de salud
- Crisis espiritual
- Crisis de identidad
- Crisis económica
- Síndrome del nido vacío

■ Accidentes

- Automovilísticos
- Lesiones físicas
 - Asaltos
 - Maquinaria
 - Armas
 - Deportivas

■ Aislamiento Social

- Circunstanciales
 - Detención
 - Encarcelamiento
 - Por discapacidad
 - Eliminado de comunidades en línea
 - Eliminado de redes sociales
- Geográficos
 - Vivir en zonas remotas
 - Deportación

APÉNDICE

- Migración forzada
- Inmigración
- Tecnológicos
 - Acceso bloqueado o limitado a Internet
 - Equipos informáticos deficientes
- Discriminatorios
 - Género
 - Origen étnico
 - Fe
 - Identidad de género
 - Aspecto
 - Discapacidad
 - Orientación política
- Consecuencias de elecciones y acciones fallidas
 - Inversiones
 - Socios
 - Amigos
 - Clientes

Desastres

- Naturales
 - Pandemia
 - Inundación
 - Incendio
 - Terremoto
 - Tsunami
 - Erupción de Volcán
 - Tormenta

- Provocados por humanos
 - Colapso político
 - Colapso económico
 - Desintegración social
 - Falla tecnológica
 - Desorden civil
 - Conflicto militar



AP versus otros eventos vitales significativos

Hay muchos eventos vitales transformadores que pueden llevar con ellos la sensación de una profunda pérdida o de un miedo significativo, pero que no llegan a la categoría de un AP.

Para algunos, el nacimiento del primer hijo o la expectativa previa al casamiento pueden provocar una gran ansiedad. Sin embargo, es poco probable que sean experimentados como altamente disruptivos.

Un AP involucra una pérdida significativa en lo psicológico, lo físico o lo circunstancial. También

APÉNDICE

tenderá a desencadenar miedo como respuesta inmediata e inintencionada.

Los eventos que disparan el AP son, frecuentemente, inesperados. Aun si sabes que corres el riesgo de ser despedido, el momento preciso en el que recibes la notificación queda fuera de tu control. En otras palabras, los eventos que conducen a un AP pueden ser repentinos y llegar sin advertencia, o pueden ser internalizados en un período más largo, sin desencadenar ningún intento de anulación.

Un ejemplo puede ser el de un tsunami que se distingue en el horizonte. La gente puede quedarse parada y mirando, sin reconocer el peligro hasta que la ola está sobre ellos. El momento de la verdad es algo que desafía cualquier intento de prepararse o de esquivarlo.

Tal como sucede con la ausencia de sincronización del evento con su respuesta, la magnitud de la reacción frente a un evento apocalíptico puede ser imprevista e impredecible.

Este libro puede no resultar de ayuda para alguien en medio de un evento apocalíptico. Tampoco podría ser valioso para quienes se encuentren en un estado avanzado en la recuperación de un evento de ese tipo.

Este libro es útil para aquellos que, ahora, se encuentren en el comienzo de la experimentación de un AP, pero perciben que es un desafío ponerse en acción para revitalizar su futuro.



El impacto de un AP

Cada uno de nosotros tiene su propio sistema operativo para vivenciar experiencias. La vulnerabilidad de ese sistema operativo ante un colapso también es único para cada uno. El umbral a partir del cual un AP afecta profunda y personalmente es así de único.

La magnitud de la reacción a un evento apocalíptico puede ser inmediata o diferida, consciente o inconsciente, debilitante o no, desensibilizante o de pesadilla, episódico o recurrente. El común denominador es que esas experiencias no están bajo nuestro control; y que pueden desafiar cualquier esfuerzo por controlar o resistir sus efectos.

Los casos extremos están más allá del alcance de este libro: por ejemplo, quienes hayan sido diagnosticados con desorden de estrés postraumático (DSPT).

La razón para calificar las consecuencias extremas como fuera de nuestro alcance es que quienes padecen enfermedades o trastornos mentales invalidantes pueden, en esos momentos, no tener la capacidad de involucrarse en un proceso de reconstrucción vital

APÉNDICE

hasta no haber superado el trauma del evento apocalíptico con ayuda profesional.

Para un gran número de personas que atraviesan un AP, los efectos son internalizados en cada uno, pero son invisibles para quienes los rodean. Alguien que vive la experiencia de un AP puede reaccionar tanto desde un lugar de aceptación como de negación. Aquellos a su alrededor pueden reaccionar desde un lugar de reconocimiento y cuidado, o de negación y crítica. Este último exacerba los impactos del post AP.

Sin importar la magnitud del impacto, puede ser valioso buscar consejos y apoyo en los demás. Puede provenir de amigos, familiares, profesionales, consejeros religiosos, comunidades de apoyo entre pares, libros, cursos, talleres u otro tipo de iniciativas.

Valerse de estos recursos no conlleva ningún juicio de valor ni estigma. El impacto real de un AP en la vida de una persona no es menos significativo que cualquier otro que haya emergido en otros momentos.

No dudamos en llamar a un doctor, a un plomero o electricista cuando se lo necesita. Es un hábito instintivo. Sin embargo, al emerger un AP, la reacción instintiva es la de criticarnos o avergonzarnos de nosotros mismos, y resistirnos a acudir a otros por ayuda.



La respuesta natural post AP

La respuesta natural a un AP puede ser experimentar un importante nivel de estrés, miedo y desorientación, frecuentemente acompañado por una sensación desgastante de impotencia y aislamiento.

En la cultura de hoy, el valor y la identidad están inseparablemente vinculados con la productividad, con la consecución de resultados tangibles y con los logros. Experimentar la pérdida de un trabajo o la obsolescencia de nuestra profesión o nuestras capacidades puede sentirse tan devastador como perder nuestro hogar en un desastre natural.

Las pérdidas personales —por ejemplo, de un cónyuge, sea por un accidente o por un problema de salud— pueden golpear en el corazón de nuestras creencias en cuanto a la autovaloración, identidad, confianza, habilidades, y en el entendimiento de nuestro lugar en el mundo.

El impacto puede empeorar por juicios propios o ajenos: por haber fallado, por inadecuación o por responsabilidad directa. Solemos culparnos no solo por lo que sucedió y por las consecuencias relacionadas,

APÉNDICE

sino, además, por la imposibilidad de evitar la situación o no haberla sobrellevado con éxito.

Muchas culturas le otorgan gran valor a *lucir bien*. Esto puede expresarse a través de nuestra apariencia, nuestras posesiones, nuestro estatus social o nuestras actividades. Intentar sostener las expectativas ajenas puede amplificar la crisis emocional causada por un AP.

Las presiones socioculturales y las expectativas de quienes nos rodean, tanto reales como imaginadas, pueden aumentar la presión, puesto que, en esos casos, muchos intentan mantener la apariencia de normalidad y de éxito. Cada contexto —laboral, familiar, el de nuestros contactos o conexiones, el de clubes sociales o el de instituciones religiosas— posee su conjunto único de expectativas y demandas.

Mantener una fachada creíble y exitosa post AP es una pesada carga y un consumo de tiempo y de atención que necesitamos de manera crítica para abordar desafíos inmediatos. Consume nuestra fuerza y resiliencia, tanto física como emocional, mental y espiritual.

El efecto de la presión social disminuye las capacidades de autorreflexión y de procesamiento de los efectos emocionales y espirituales. Alentar a la acción, en vez de dar apoyo al tiempo de aflicción y procesamiento necesario, refuerza la influencia e impacto del AP.

Otro ejemplo de efectos en nuestro juicio puede ser la percepción distorsionada que resulta de una capacidad de respuesta exagerada o disminuida ante situaciones

nuevas. Todo puede afectarse, desde la propia capacidad de escucha y de comprensión, hasta cómo respondemos e interactuamos con los demás, conduciendo a un entendimiento insensible o inapropiado, que puede generar acciones perjudiciales o destructivas, y consecuencias no deseadas.

En el medio de una experiencia post AP, ya sea plena, inmediatamente después del evento, o como un lento desarrollo a través del tiempo, se espera que resurjamos de nuestras cenizas, mejoremos y que encontremos la claridad, fortaleza y habilidad para triunfar y lograr una recuperación milagrosa.

Abundan las leyendas de aquellos que han superado los más horribles traumas, con logros y éxitos heroicos. Esas historias pueden ser la fuente de una poderosa inspiración y motivación.

Existe un viejo adagio que dice: “Si comparas tu interior con el exterior de alguien más, siempre perderás”. Bajo la influencia de un AP, la tendencia de compararse con los demás puede amplificarse y exagerarse, y profundizar el autojuzgamiento y la autocrítica.

Esto se refuerza mediante la focalización en lo que era antes del AP y lo que se ha perdido. Esto conduce a la desviación de la energía y de los recursos necesarios para responder a las circunstancias actuales. Vivir con los ojos pegados al espejo retrovisor no hace más que reforzar la presión del AP.

APÉNDICE

Cuando ponemos foco en el pasado, el futuro se tiñe con la historia del AP que construimos para nosotros mismos. Muchas oportunidades y posibilidades desaparecen por miedos y creencias infundadas, tales como *Soy muy viejo para emprender esto*, *No puedo aprender a mi edad* o *Es demasiado tarde para mí, como para comenzar todo de nuevo*.



En sus marcas, ya, listos

El primer instinto al experimentar un AP es buscar algo, *cualquier cosa* que pueda proveer la salvación inmediata a los desafíos circunstanciales que estamos enfrentando.

Abundan las ofertas y recursos, con iniciativas, servicios, consejos, entrenamientos, elíxires, dietas, caminos a la riqueza o al despertar espiritual, grupos de apoyo, talleres. Todos ellos, prometiendo una cura.

La tentación es la de agarrar la primera cosa a nuestro alcance, como un salvavidas que se le arroja a una persona que se está ahogando. Es entendible, dadas las circunstancias.

El que sigue es un típico ejemplo de cómo un AP puede llegar a agotarte:

Con el pleno compromiso y deseo de reparar lo que te aflige, te pones de pie, sacudes el polvo de tu ropa y te concentras en una de las elecciones. Te arremangas y pones todas tus fuerzas en activar esa elección de inmediato.

Luego, cuando no ves resultados tangibles, cambias a otra solución rápida alternativa: te inscribes en algún programa de capacitación, comienzas un negocio en la Internet, para solo volver a encontrarte con el canto de los grillos. Inviertes tiempo, atención y recursos, y te das cuenta de que este es otro pozo seco más.

Entonces, decides cambiar de dirección y buscar la guía de un líder en el campo del crecimiento y desarrollo personal, o aprender una destreza nueva. Después de varias presentaciones y talleres, y el obediente compromiso con las listas de chequeo y los manuales de trabajo, finalmente, desarrollas e implementas un plan. Dos meses más tarde, aún no cuentas con un resultado tangible.

Se te hace claro que el plan no está funcionando, y, sin la intención de abandonar, regresas a tu primer intento con nuevos bríos. El ciclo comienza otra vez.

Este ejemplo refleja la activación de un patrón de comportamiento *en sus marcas, ya, listos*, en vez de tomarse el tiempo para evaluar y analizar los riesgos potenciales asociados a las decisiones que se están

APÉNDICE

tomando. Las decisiones basadas en la urgencia, que escalan a una situación de *luchar* o *huir*, son menos probables de ser racionales y presentan más posibilidades de fallar.

Dentro del marco de inseguridad y con la pérdida de la autoconfianza característica del post AP, cualquiera es susceptible de percibir disminuidas sus competencias y capacidades. La tasa de cambio en el mundo continúa acelerándose, e intensifica la sensación de insuficiencia en lo personal. Esto causa que muchas alternativas posibles se vuelvan obsoletas e irrelevantes tan pronto como se eligen. Si el blanco se aleja continuamente, ¿cómo es posible acertar en él?



El miedo y el AP

En el estado de percepción post AP, todo juicio, discernimiento y toma de decisiones puede distorsionarse y estrecharse por el miedo. Esta contracción se enraíza en la urgencia por sobrevivir.

Será desde un estado mental comprometido y dañado, bien profundo dentro de nuestro cerebro reptiliano (la

parte de *pelear* o *huir*), que se formarán las estrategias, creencias y conclusiones que controlarán todas nuestras elecciones y acciones siguientes.

Este es el momento cuando, de manera inconsciente, decidimos lo que es y no es posible, lo que está o no está disponible, lo que es o no es realizable, y lo que es o no es accesible para nosotros. Estas decisiones se convierten en anclas que fijarán y enmarcarán nuestra visión del mundo y de nuestra vida de ahí en más.

Reconocemos que, en este momento post AP, es cuando nace una poderosa colección de miedos, creencias, presunciones y elecciones. Estas creencias internalizadas pueden producir sufrimiento, desde la fuente emocional desde la que surgen: el miedo y la escasez.

Las creencias e historias creadas en el horno de la crisis personal definirán y restringirán inconscientemente el universo de posibilidades de ahí en adelante.

Sin embargo, estas creencias e historias no están enraizadas en realidades, verdades o circunstancias objetivas. Están teñidas por lo experimentado y son creadas de manera subjetiva. Si pudieses cambiar el marco, la lente y los filtros, lo percibido cambiaría en consecuencia.

En el estado post AP, el juicio es el filtro más poderoso de todos para oscurecer y distorsionar la habilidad de ver o aun concebir las ilimitadas elecciones y posibilidades disponibles.

APÉNDICE

La confusión de nuestra identidad con los resultados puede ser otro subproducto de nuestros juicios. Uno podría pensar: *Si alcanzo el éxito, entonces soy exitoso como ser humano. Si no lo alcanzo, entonces soy un fracaso como ser humano.* Esta narrativa, culturalmente extendida, retrotrae a las personas a los paradigmas de la niñez y de la educación temprana.

No somos iguales a nuestros resultados, a nuestros ingresos ni a nuestros logros. En primer lugar, somos seres humanos; en segundo lugar, elegimos invertir tiempo y atención al servicio de crear o alcanzar esos resultados. Ni la identidad ni el valor de un ser humano se definen por sus logros.

Luego de un período extendido de intentos fallidos en el recorrido hacia la autosustentabilidad, otra respuesta común ante un AP es perder la confianza en nosotros mismos. Es más, en esos casos también dejamos de creer en las capacidades y habilidades de las que nos valíamos antes del evento apocalíptico.

Tomemos el ejemplo de cuando alguien es despedido de un puesto de trabajo que se elimina debido al avance tecnológico. El hecho de que el contexto en el cual nuestro conocimiento, talento y capacidades eran empleados pueda haber desaparecido, no significa que los haya perdido el *yo* que poseía esos atributos.

Entre miedos y ansiedades recién horneados, se conforman nuevas creencias y narrativas originadas en la escasez, la pérdida de la identidad y de la confianza. También conllevan una pérdida de ímpetu, de energía

vital o de foco, incluso, en relación a las tareas más básicas de la vida cotidiana. Imagínate cómo te resta impulso para el desafío de reconstruirte.



Autoconciencia post AP

Podrías plantear lo siguiente: *¿Cómo me doy cuenta de que estoy atrapado por los efectos post AP?* Hay algunas preguntas fundamentales que uno podría formularse, que pretenden explorar la fría y cruda verdad, e ir a lo esencial. Las respuestas revelan la verdad de nuestras circunstancias actuales y la efectividad para tratar con ellas, vistas a través de una lente orientada a resultados.

Estas no son indagaciones profundas acerca de la naturaleza del tiempo, del espacio ni mi lugar en el Universo. Estas son preguntas del tipo de las que un bien intencionado mejor amigo, socio o esposa podrían preguntar interviniendo en un momento más alejado del AP.

En el frente laboral:

APÉNDICE

- ¿Hace cuánto tiempo que estoy sin un empleo reductible o que no me pagan apropiadamente por mi tiempo o mi trabajo?
- ¿Cuántos programas o entrenamientos he seguido desde el AP, que luego haya recuperado la inversión de manera exitosa?
- ¿Cuántas veces he aportado mi tiempo, trabajo, o dinero a proyectos o emprendimientos propios o de terceros, que no fueron rentables?

En el frente personal:

- ¿Cuántos programas, talleres de crecimiento y desarrollo personal, o libros de autoayuda he comprado en vano desde que sentí que el piso desapareció bajo mis pies?
- ¿Cuántos lazos con mi familia, amigos, pareja o socios se han perdido, dañado o están actualmente en riesgo?
- ¿Cuántos cambios adversos han ocurrido en mi hogar, en mis finanzas, en los objetos que poseo, en mi perfil comunitario, en mi identidad personal o en mi vida social?

Las respuestas, cuando se las separa de las excusas y de las justificaciones, representan los verdaderos resultados de tus esfuerzos, la verdad de tu realidad actual en un ténico sin distorsión.

La pregunta no es qué hemos hecho, qué estamos considerando actualmente o estamos pensando hacer en el futuro. La pregunta es si el *yo* que está haciendo

estas elecciones está atrapado en un ciclo de resultados fallidos y expectativas derrotadas. Si es así, es muy probable que estés sufriendo de efectos post AP.

Si este es tu caso, entonces tenemos algunas ideas para desarrollar que podrían orientarte para recorrer el camino e ir más allá de tu AP. Nuestra esperanza es ayudarte con tu autoconocimiento, a que retomes el control sobre tu vida; y en última instancia, ayudarte a trascender los efectos del AP.

