

## **LIBERTAD por MIRIAM SUBIRANA**

Vivir en libertad es abrazar la vida.  
Sujetar las riendas y saber manejarlas.  
Alcanzar tus propósitos.

No vives a merced de otros. Eliges cada paso, según lo que te propones. Sabes lo que quieres y eres consciente de tus decisiones.

Un ser libre es aquel que reconoce su potencial, lo cuida, lo nutre, lo utiliza y lo expresa. Es un ser despierto. Ha dejado de culpar, de quejarse y de poner excusas. Ha asumido su plena responsabilidad y tiene una actitud de agradecimiento en cada momento. Es un ser relajado que no se acomoda en zonas de confort ni pereza. Desde la serenidad, sale de esos espacios limitadores de potencial para trascender y brillar.

Para vivir en libertad necesitas el poder de la concentración, que te permite alejarte de lo inútil, y el poder de la determinación, para realizar lo que anhelas. Necesitas respetarte, respetar a los demás y el entorno. Como no vivimos aislados, el arte del vivir requiere empatía, diálogo y silencio para escuchar.

Nuestra capacidad creadora de escoger qué pensamos y qué sentimos en cada momento y cómo respondemos en cada situación es nuestra fuerza y nuestra libertad. Sin embargo, nuestras creencias nos limitan, nuestro pasado nos condiciona y nuestros miedos nos impiden vivir nuestros sueños más profundos.

Para vivir en libertad hemos de conocernos mejor, cuestionar nuestras creencias, limpiar el almacén de los recuerdos que nos mantienen anclados en el pasado y vencer miedos, que frenan y bloquean nuestra inmensa energía creativa.

Miriam Subirana Vilanova  
Extracto del libro Vivir en Libertad,  
Integral 2008  
[www.miriamsubirana.com](http://www.miriamsubirana.com)