

# Testimonio



## HUESOS - CADERA

Monica A.

11 de noviembre de 2008

### **“Al día siguiente, el dolor se había ido”**

Me gustaría compartir con ustedes una experiencia interesante que tuve con mi cadera hace unos 2 años.

En ese momento, ya había estado estudiando GNM durante aproximadamente 4 años en forma de seminarios, grupos de estudio, compartiendo historias y testimonios, mucha lectura y mis propias observaciones.

Trabajé en una oficina, donde estábamos planeando un envío especial de muchos folletos pesados, en unas pocas semanas. Yo acababa de apilar los folletos en varios paquetes cuando comencé a darme cuenta, por primera vez, de cuán extenuante y pesada sería la tarea que me esperaba cuando llegara el momento de llevarlos a la oficina de correos.

No sé exactamente cuándo ocurrió realmente el DHS, ya que no fue un gran conflicto que me preocupara día y noche. Sin embargo, durante aproximadamente 6 semanas, me había estado preocupando intensamente de vez en cuando: el hecho aterrador de que era yo quien tenía que cargar estas cajas extremadamente PESADAS todo ese largo camino hasta la oficina de correos. No, no esperaba con ansias el día planeado de ese envío.

¡El día ANTES de esta tarea, de repente me di cuenta de los intensos pensamientos que había tenido en las últimas semanas con respecto a este trabajo!

Para entonces estaba bastante seguro de que estaba activo en el conflicto y, por lo tanto, pronto tendría algún tipo de reacción a nivel de órgano; no sabía qué parte del cuerpo estaría involucrada.

Entonces, traté de calmarme diciéndome que todo no era tan malo, que ya había sobrevivido a muchas más cosas desagradables y, además, uno no tenía que llevar una caja llena, sino que solo tenía que ve un poco más a menudo con media caja...

Esa fue mi charla tranquilizadora, ¡y al hacerlo realmente logré resolver el conflicto! Porque esa misma tarde comencé a tener dolores terribles en la cadera, tanto que tuve que moverme de un lado a otro en la silla de mi oficina para encontrar la posición más cómoda posible para aliviar mis punzadas agudas de dolor.

Parecía que en las últimas semanas en realidad había reaccionado con un conflicto de caderas de “no puedo manejarlo”. ¡Naturalmente, me pareció muy interesante que el dolor se produjera en un momento en que aún no había llevado ni un solo sobre!

Esa noche, después de las horas de oficina, procuré no tener más estrés ni hacer tareas personales, sino ir a casa, acostarme y relajarme. Al día siguiente, el dolor había desaparecido y no volvió a ocurrir mientras cargaba los paquetes pesados al día siguiente, ¡ni después de terminar el trabajo!

¡Los dolores, en efecto, solo se habían sentido en la tarde y noche del día anterior al envío planeado! A consideración. Creo que este período fue tan corto, porque el conflicto no había sido tan dramáticamente fuerte para empezar, y porque no me estresé tanto por los síntomas que obviamente estaban ocurriendo en el vagotónico y, por lo tanto, solo iban ser temporal.

Si no hubiera sabido de GNM y los dolores de cadera solo hubieran comenzado en la fase de resolución de conflictos, lo más probable es que se hubieran explicado debido a la pesada carga que había estado haciendo.

Monica A.

Traducido del documento original en alemán

**Fuente:** [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)