¿Me das un abrazo?

Women InLove

Capítulo 1

Abrazo

Muestra de amor o saludo, llevada a cabo con los brazos.

Nos hacemos mayores y los años, nos requieren quizá más contacto físico, buscando el afecto o comprensión de otra persona.

El mismo gesto, es curioso que pueda tener tantos significados, ¿Verdad?

Pero creo que lo más importante o casi único, es que cuando ocurre, en su interior, haya sentimiento. De cualquier tipo, pero sin sentimiento, carece de significado por completo.

He buscado en "Google" y mirad cuántos beneficios dice, traer un abrazo:

1. Incrementa tu confianza y seguridad
2. Reduce los sentimientos de enojo y apatía
3. Favorece la felicidad y mejora tu estado de ánimo al elevar la serotonina
4. Fortalece tu sistema inmune al aumentar la producción de glóbulos blancos
5. Incrementa tu autoestima
6. Relaja los músculos
7. Libera la tensión del cuerpo al equilibrar el sistema nervioso
8. Disminuyen la presión arterial
9. Reduce el riesgo de padecer demencia
10. Rejuvenece tu cuerpo al estimular el nivel de oxígeno en la sangre

Realmente es algo que, IMPORTANTE, cuando nos lo da la persona adecuada, nos llega a transmitir su manera de decirnos tanto... cuanto te quiero, estaré siempre a tu lado, me tienes para lo que necesites... Algo que aunque sea leve o temporalmente, suma positivamente en nostros.

"El Sentimiento"

Dar o recibir un abrazo...

Puede ser más fuerte, más largo, pero sin lo necesario, no deja de ser un

gesto más.

Un auténtico abrazo, lleva un profundo sentimiento que es lo que consigue que sea tan beneficioso para quién lo recibe.

Los brazos rodeando a otra persona, ante un verdadero abrazo, se convierten en la forma de contacto fisico, a través de la cúal, viaja todo lo que le queremos sinceramente transmitir y dejar en su interior.

Así que esperando que conozcáis un poco más de mí, en el siguiente capítulo, explico mi experiencia con esta forma de transmitir y recibir tanto.

Besitos ;)

Capítulo 2

"Más vale tarde que nunca"

Desde pequeña, mis padres y abuelos (que vivieron siempre juntos), me criaron, volcándose por completo en mi. Al ser hija única, estuve bastante sobreprotegida, pero todo me lleva a tener una infancia de recuerdo muy bueno.

Entonces, nunca sentí que me faltase nada, aunque más tarde, he descubierto una cosa que no tuve y que es verdaderamente importante.

Los cuatro miembros de mi família, siempre se quisieron de forma infinita, pero jamás entre ellos ni nadie más, tuvieron muestras de afecto.

Adolescencia y madurez, llevaron a que abrazos, besos y muestras de afecto ya inclusive, fuesen muy habituales en mí. Es raro, pero acabé siendo lo contrario a mi família. Cariñosa en exceso y muy, muy, muy orgullosa de mostrar mis sentimientos sin miedo.

Lo que me definía, parecía desaparecer con mi família. Nunca a parte de sentir la necesidad, podía darles cariño a través de mis gestos.

Pasaron muchos años, y en 2008, la vida había dado muchas vueltas.

Esa pequeña ya família mía, tras la muerte de mi abuelo, se quedó en 3+1.

La larga y complicada crisis de entonces, llevó a que perdiesen todos sus bienes y tras tanto esfuerzo, los pobres se quedaron sin nada.

El que sería mi marido más tarde y yo, alquilamos ilusionados un piso en un pueblo de costa precioso. Ante lo ocurrido y tras hablarlo con él, alquilamos el piso del lado al nuestro y mis papis y abuela se vinieron sin nada aquí.

Lo que pensé que sería complicado para ellos, resultó ser una bendición.

Con el mar siempre de compañero, no añoraban la vida en la ciudad y además, enseguida aprendieron a disfrutar de su tiempo, a descubrir otras maneras de ser felices.

Me he extendido mucho, pero para llegar a este punto.

Su vida cambiada a bien y repletos de felicidad... Pero seguían sin expresar nada!!!!

Mi marido y yo eramos todo lo contrario, incluso demasiado afectivos cada segundo.

A modo de cachondeo, él empezó a abrazar a mi madre algunas veces. En poco tiempo, os prometo que tal cúal lo cuento... Mi madre venía a nuestra casa a buscar un abrazo de mi marido.

Después de un poco más de tiempo, todos aprendimos a dar y sentir un abrazo, pero de forma sincera y desde el profundo corazón.

Me costó un poco, no sabía cómo cambiar aquella rutina habitual, al principio lo hacía sin poder sentir... Pero no tardé! Y la verdad que es algo único!

La frase favorita de mis padres, paso a ser: "Porqué no lo descubrimos antes!"