

COMENTARIOS SOBRE LA REUNIÓN DE MADRID DE 2-10-2010, SÁBADO

--Hola a todos, bueno antes de nada quiero comentar que no sé si este mail os llega a todos o sólo a José Manuel, es que la informática no es mi fuerte, bueno a lo que voy, creo que lo primero que tengo hacer es daros las gracias por ese apoyo que he notado en todos, aunque parezca mentira llevo ya 3 días sin tirar del pelo, para mi es una victoria que no habría logrado si no hubiese ido a Madrid, es decir, sin vosotros, y os digo esto porque estoy convencida de que cada día que entre voy a sumar un día más a este éxito, espero que se una alguien más a mí y que no sea la única que pueda dar la buena noticia a los compañeros, gracias a Carmen y a Andrea, he comprobado que es posible y eso me ha animado muchísimo, estoy en Coruña con ánimos renovados que había perdido hacía mucho tiempo, creo que en la próxima reunión también voy a ser ex., jajaja, bueno de verdad que os estoy muy agradecida a todos, a José Manuel por haber creado este grupo y preocuparse por los que pensábamos que éramos raros y únicos en la especie (ya sabemos todos que no) y a los demás por intentar ayudar cuando también estáis mal, yo estoy aquí para lo que necesitéis, y cuando necesitéis algo aquí tenéis mi casa

José Manuel, he abierto la página de hipnosis y la que me mandas está justo al lado de mi casa, y yo sin saberlo, bueno, voy a ver como va esto sin más ayuda y si no pues, lo intentaré con esta profesional (de todos modos creo que esto ya es pan comido para mi) es que no sabes lo bien que me siento, de verdad, de verdad, de verdad.

Gracias a todos de nuevo.

Patricia. Coruña

*--Más interesante de lo que imagine. Por primera vez en 28 años he conocido otros trico, experiencias reales y en primera persona, ideas nuevas, esperanza con las que lo tienen controlado, promesas muy válidas como las de Patricia, y un futuro con apoyos, buenas ideas y muy buen rollo. Gracias a tod@s.
Pedro. Tenerife*

---Hola, Buenas tardes a tod@s!!

Quiero agradecer a José Manuel por todo la dedicación y esfuerzo para mantener la página lo que permitió que nos conociéramos. Por toda la información que nos da, por sus ganas, su experiencia, su humildad. El encuentro de ayer en Madrid me resultó enriquecedor. Me gustó mucho conoceros (espero estar utilizando bien los verbos, ya sabéis que no manejo esos tiempos verbales, ja, ja) a todas y todos. Cada experiencia es única y aporta a los demás. Yo, ahora y desde hace un año controlo a "la bestia" pero sé que puede aparecer en cualquier momento. Porque también estuve en otras momentos sin tirar por períodos de hasta 4 o quizás más años y luego recaí. Esto lo comento porque no me creo "curada" es algo que tengo muy presente y como dije no me permito sacar ni uno. Porque se que después no paro. Humildad.

Gracias a cada uno por contar su experiencia, me sirve y sobretodo me acompaña. No me siento sola, me siento acompañada, comprendida. Sé que puedo contar con amig@s que me entienden porque pasan o pasaron por la misma experiencia.

*También decir que me ofrezco a acompañar. Y espero que nos volvamos a ver.
Un abrazo, Andrea. Granada*

---PATRICIA: estoy asombrada de tu valentía, determinación, y fuerzas para luchar.

Acabas de demostrar la grandeza de persona que escondes bajo tus "miedos" o "vergüenzas" sociales que a la vez que son inevitables, no lo olvides, son: SUPERABLES, tu puedes con ellos, y con la trico, y con todo lo que te propongas.

Mostrándonos tu foto, nos has dado una GRAN LECCIÓN, nos animas a no decaer, nos estás diciendo que HAS DECIDIDO SUPERARLA, que es una decisión firme, y que estás dispuesta a TODO lo que haga falta. Te has puesto delante del espejo y le has dicho "ya no me das vergüenza", ya no puedes evitar que te muestre, CREEME, ACABAS DE DAR UN GRAN PASO.

Patricia, siento envidia de cómo afrontas este problema. Intenta hacer el "ejercicio mental" de sustituir "problema" por "OPORTUNIDAD", de esta manera sacarás lo bueno de lo malo.

Piensa que gracias a la trico, te has hecho más fuerte, piensa que la razón de ser de la trico en tu vida, es la de hacerte mejor persona, es la de evitar que te preocupes por cosas que no tienen importancia, es la de conocer gente maravillosa con tu mismo problema, algunos, no tan grave, otros que lo han superado y te animan, piensa que tu trico es un obstáculo que te pone la vida para que lo superes.

El aprecio que empecé a sentir por ti el sábado, de repente, al ver tu foto, se ha multiplicado por 1,000.000, Patricia, me siento privilegiada por conocerte, y ojalá, algún día, yo sea capaz de tener tan sólo la mitad de la valentía que tienes tu, para afrontar algún problema en un nivel similar al tuyo.

Pocas veces podemos ser testigos de una manifestación tan grande de valor, determinación.

Patricia, acabas de subir al podium de las personas más valientes, acabas de ganar todo mi respeto, admiración, y créeme, envidia.

Como visteis, mi trico no es preocupante, pero podéis creer, que a pesar de mi actitud positiva en general, nunca hubiera sido capaz de enviaros una foto así.

ERES UN EJEMPLO A SEGUIR, ESTOY SEGURA QUE TU TRICO VA A MEJORAR A PARTIR DE YA, NO SÓLO PORQUE TE LO MERECE, SINO PORQUE HAS DECIDIDO ENFRENTARTE A ELLA, PLANTARLE CARA, LUCHAR POR CONSEGUIR LO QUE TE HAS PROPUESTO, SACARLA DE TU VIDA.

Intenta la estrategia de "darle la espalda", no le des la importancia que parece tener, vive tu vida, SE FELIZ, demuéstrate a ti misma que tu FELICIDAD no depende de la cantidad de pelo que tengas en la cabeza.

TU FELICIDAD DEBE DEPENDER DE LAS PERSONAS QUE QUIERES, DE LAS QUE TE QUIEREN, DE TU ÉXITO COMO PERSONA QUE NOS ACABAS DE DEMOSTRAR.

CUENTA CON NUESTRO APOYO, ESTAMOS CONTIGO, JUNTOS LO CONSEGUIREMOS, VERÁS COMO ASÍ VA A SUCEDER.

UN ABRAZO MUY FUERTE, Y RECUERDA, QUE SIEMPRE ESTAREMOS AQUÍ Raquel. Zaragoza

---Raquel que bien escribes!!!

Vamos, es todo lo que siento por Patricia. Eres, Patricia un ejemplo, creo que yo tampoco me hubiese animado a mostrarme así, esto en mis peores momentos, claro. Siento admiración por ti y un enorme deseo que puedas superarlo. Que haré lo que haga falta para ayudarte, aunque creo que tienes la fuerza necesaria. Si viajaste diez horas, contaste tu historia a desconocidos prácticamente, nos enviaste la foto es más que suficiente para ver la fuerza que tienes. Estoy impresionada.

Todavía me resuenan frases, imágenes, miradas del sábado. Es una de las mejores cosas que he hecho en los últimos tiempos. Nunca mejor invertido el tiempo y el dinero.

Quiero también comentarles que estoy intentando hacer una reunión en la zona sur. Envié un mensaje a los de la lista de la zona de Andalucía, una persona me respondió espero que sigan sino bueno nos reuniremos los que estemos. Hay que empezar por después nos preocuparemos después.

Un abrazo, Andrea. Granada

---Bueno, todavía tengo un nudo en la garganta, ayer no era capaz ni de leer los mensajes, pero esta vez estoy contenta, muy contenta, es que no tengo palabras, me parece que todo lo que os pueda decir es poco, yo ya tengo mi premio, ¿quién me iba a decir a mí que mi solución estaba tan cerca? después de todos los "viajes" que hice en 25 años, esto va por vosotr@s, es el único homenaje que os puedo dedicar.

Todavía estoy un poco emocionada, casi no he dormido, y a lo mejor me quedo corta con las palabras, ahora sólo encuentro una que podría repetiros mil veces.

GRACIAS a tod@s.

Me gustaría poder poner alguna palabra de ánimo a los que todavía seguís tirando del pelo, pero estoy un poco perdida, esto me ha cogido por sorpresa, no estoy muy acostumbrada a estas cosas (vosot@os los sabréis igual que yo), tanto apoyo junto, ha sido como un pequeño shock, que bien lo hice esta vez yendo a Madrid.

Gracias, gracias, gracias, gracias..... Patricia. Coruña

--Hola a todo el mundo.

Yo también asistí al encuentro de MADRID, y fue muy pero que muy bien, sobretodo poder poner caras a gente de las cuales solo conocíamos el e-mail! Os animo a participar el año que viene a toda la gente que no ha podido venir.

Una de las cosas que hablamos, es que era muy importante poder registrar nuestros éxitos de todos los días que hemos estado bien, y es por este motivo que os vuelvo a hacer la propuesta que ya participó en otras ocasiones más gente. Y consiste en anotar mediante un sitio web (os pongo el enlace más abajo) todos los días que hemos estado sin tirar el cabello, como motivación personal.

La idea es que cada día que consigamos estar sin tirar ni "un cabello" entrar cada al enlace que os pondré un poco más abajo, y marcarlo como un pequeño éxito que hemos conseguido. Automáticamente quedará de color verde y la idea es intentar que sea verde siempre.

De momento la gráfica que veréis va del día 3 de octubre al 31 de octubre, es por este motivo que toda la gente que todavía estamos luchando con la trico pueda mentalizarse cada día estar sin tirar ningún cabello para poder marcarlo. (en el caso contrario queda roja).

Ahora parece un lío porque no lo tenéis delante pero ya veréis que es muy muy sencillo, si alguien tiene alguna duda que me lo comente y le ayudo.

En la parte posterior hay una opción que pone "añadir comentario", aquí cada uno puede apuntar como se siente, como está, apoyar al grupo, etc.

Bueno, os doy el "enlace", y ya veis que es una propuesta TOTALMENTE OPCIONAL i VOLUNTARIA i que solo es "klikar" cada mañana en enlace para poner nuestros pequeños éxitos, que con la suma de estos pequeños puede ser mucho mayor.

Una cosa muy IMPORTANTE: si alguien tiene alguna casilla roja, sobretodo que no se decaiga y que no se compare con los otros, el objetivo de esta gráfica es el progreso de cada uno de nosotros y el apoyo con el grupo. La idea es que cuando estemos con la mano en la cabeza es que pensemos: "el grupo me apoya, voy a conseguir la casilla verde y me quito la mano de la cabeza..."

MUCHA SUERTE y por cualquier duda me lo comentáis y os ayudo!

Aquí va en enlace:

<http://www.doodle.com/zysksbt4vksidvzq>

Saludos y una abrazo a todo el grupo!

Sílvia-- Barcelona

--

"No deixis de somriure, perque el dia que no somriguis serà un dia perdut"

-Charles Chaplin-

"No dejes de sonreir, porque el día que no sonrías será un día perdido"

-Charles Chaplin-

