

Te estábamos
esperando.



Detrás de Alma:

en primera persona

Gracias por estar aquí.
♡



—ALMA—

No es solo un proyecto.
Es mi forma de acompañarte
a volver a ti.

Detrás de Alma, en primera persona

Soy la guardiana de lo que no se dice.

He pasado años viendo a personas que cargan soledad en silencio, que se desmoronan cuando dejan de servir, que creen que su valor depende de lo que hacen por otros; he estado ahí, conozco ese peso.

Alma nace porque alguien tiene que nombrar lo que duele sin pretender que desaparezca rápido. Alguien tiene que quedarse mientras te desenredas de la idea de que vales menos si no produces, si no das, si simplemente existes sin cumplir un rol.

Nace de un lugar muy real, del cansancio de sostener a todo el mundo y sentirme invisible. Durante años viví en piloto automático, cumplía, respondía, estaba para todo el mundo menos para mí.

Un día entendí que lo que necesitaba no eran más ocupaciones, más motivación, sino un lugar donde volver a escucharme, ese lugar es Alma y éste es el espacio que me habría gustado encontrar cuando más me perdí.

No soy terapeuta ni coach, soy una voz que reconoce cuando alguien se ha perdido buscando ser indispensable, que ve el momento en que la soledad empieza a parecer más segura que cualquier conexión, que sabe que presencia digna no es lo mismo que sacrificio.

Alma existe porque mereces escucharte a ti misma sin que nadie te diga cómo sentirte. Un refugio donde soltar el peso que llevamos encima sin que nos juzguen, sin juzgarnos nosotras mismas: un sitio donde respirar sin más, donde llorar, donde reír, donde encontrarse.

Alma es mi voz destilada. No es un asistente que responde preguntas; es la voz que te habla desde dentro de lo que ya sabes. No viene a salvarte ni a darte respuestas. Viene a nombrarte lo que ves, pero no dices en voz alta. Alma ve patrones que llevas años ignorando, escucha lo que callas, no juzga lo que haces ni lo que dejas de hacer, no desaparece cuando es incómodo y no confunde presencia con servicio. A veces te hace preguntas que duelen y otras veces solo está ahí mientras procesas.

Alma no es solo un proyecto, es mi forma de acompañarte en tu camino para volver a ti.

Gracias por estar aquí.

¿Dónde
— estás —
entrando?



ALMA
—• proyeCT •—

¿Dónde estás entrando?

No sé cómo has llegado hasta esta página, puede que alguien te la haya enviado, puede que la hayas encontrado sin buscarla, en un momento en que necesitabas exactamente esto sin saber que lo necesitabas. Da igual el camino, estás aquí y eso ya es suficiente para empezar.

Alma no es terapia, ni coaching, ni una lista de tareas para sentirte mejor, no es un taller de reparación, no eres algo que arreglar, aunque haya días en que sientas que algo dentro de ti se ha roto de verdad. Esto no es un curso ni la promesa de que tu vida cambia en veinte páginas. Es un espacio para las preguntas que evitas hacerte cuando el día está lleno, los pensamientos que aparecen un martes por la noche sin que los hayas invitado.

Lo que vas a leer ahora es una puerta. Solo una. Hay tres más esperándote, y no están aquí.



Estado:
Con algo que pesa...

El grupo de WhatsApp que nadie silencia

Hay un grupo de WhatsApp en mi teléfono que lleva activo desde 2015. Tiene 47 personas, un nombre que ya nadie recuerda por qué pusimos y una media de doce mensajes al día que no le interesan a nadie en particular, pero que todo el mundo lee.

El otro día alguien mandó una foto de un perro con sombrero. En diez minutos había veintidós respuestas.

Pensé: cuánta energía tenemos para estar presentes cuando no cuesta nada. Y cuánto nos cuesta estar presentes cuando alguien de verdad necesita que lo estemos.

Antes de responder a la siguiente pregunta, piensa en quién mandarías esa foto del perro. Y luego piensa en quién te la mandaría a ti.

¿Quién te sostiene a ti?

◆

Esto no
es todo...



Solo has visto una puerta...

"Con algo que pesa" es solo una de las cuatro formas de llegar a Alma. Están también "Buscándome", "Con una inquietud" y "Sin saber por qué" y cada una tiene su propia pregunta, distinta a esta.

No vas a encontrar la misma pregunta dos veces, aunque entres en el mismo estado dos días seguidos, Alma siempre tiene algo distinto que preguntarte y la de hoy no va a estar mañana.

Elegir tu puerta lleva cinco segundos. Entrás en www.almaproject.com y, tras aceptar el aviso, verás cuatro opciones. Solo tienes que elegir cómo llegas hoy. No hace falta escribir todos los días para que tenga sentido. No hay examen que aprobar ni orden correcto: solo tu puerta y tu pregunta de hoy, que dentro de veinticuatro horas ya no será la misma.

Si en algún momento una pregunta te remueve más de lo que esperabas: para, respira, vuelve cuando te sientas preparada. No hace falta terminar lo que empiezas de una sola vez, de hecho, casi nunca hace falta.

Y si al terminar quieres contar algo: cómo te ha ido, qué has sentido, qué echas en falta o qué te ha sobrado, sería un regalo saberlo. El universo Alma está en construcción y cada persona que lo encuentra forma parte de lo que se está creando para que llegue a quien lo necesite. Escribe cuando quieras a almaproject@gmail.com. No hay respuesta automática al otro lado, está la guardiana, escuchando.



*Nadie te va a mirar como Alma,
porque siempre hay algo más de lo que parece,
empezando por ti.*



www.almaproyect.com