



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

Durante los primeros 10 años que estuve a cargo de “La Mujer de Hoy”, nombre inicial del programa de radio, mi interés fue orientar al auditorio sobre distintos tópicos, que les ayudaran en general, a vivir su vida con más calidad. Bajo esa estructura, durante casi doce años, tratamos temas de interés general: salud, nutrición, belleza, el cuidado de los hijos, autoestima, relaciones interpersonales, entre otros.

Con el correr del tiempo, el programa fue ganando el cariño y credibilidad del auditorio. Los radioescuchas, así como algunos cambios que experimenté en mi vida, fueron dándome la pauta sobre cuál debía de ser el rumbo que el programa tomaría. En el mes de enero del 2008 “Carolina La Mujer de Hoy” tuvo un giro de 180 grados.

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

A partir de ese momento nos enfocamos en la Psicología Espiritual, con la clara idea de ayudarnos y ayudar a aquellos hombres y mujeres, que al igual que yo, estuvieran dispuestos o estuvieran necesitando darle otro sentido a su vida. Dios, ha sido siempre nuestra guía y proveedor, conociendo nuestra necesidad, puso en nuestro camino una serie de especialistas, expertos en temas de sanación emocional y espiritual. Varios de ellos siguen brindandonos su apoyo, otros, por distintas razones, que no viene al caso mencionar, no están más, y muchos otros han llegado amorosamente a formar parte de nuestro staff.

Disfruto tanto la acción de aprender de sus conocimientos y la manera tan generosa en que nos comparten sus aprendizajes y experiencias personales. En cada una de las entrevistas nos brindan herramientas y conceptos que nos ayudan a comprender la seriedad del efecto que tiene vivir con un nivel de consciencia bajo y cómo son nuestros pensamientos, palabras y acciones los que marcan el rumbo de nuestras vidas. Personalmente, he aprovechado muchísimo de ese material, y más allá de eso, he puesto en práctica lo aprendido. Todo ello es lo que me ha permitido ver cambios maravillosos en mi vida.



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

He sido consciente que durante 28 años, hemos hecho el programa, ahora el podcast, sin identificarnos con ninguna ideología religiosa. En Carolina la mujer de hoy, creemos fundamental, respetar las creencias y necesidades de las personas que nos escuchan. Mí único interés es presentar las diferentes opciones que existen para poder resignificar nuestra historia, que es el punto de partida en el que aprendimos a interpretar lo que nos sucede, a calificarlo y clasificarlo, a nuestra conveniencia, según nos parezcan los hechos como algo bueno o algo malo. Nadie nos explico, seguramente porque ellos tampoco lo sabían que todo evento humano, agradable o desagradable, tiene un mismo origen, nuestro pensamiento. Es ahí, en el pensamiento, donde residen tanto el origen del problema como la solución.

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

Aprender a respetar las creencias religiosas y buscar el origen de mis problemas en mi mente y corazón, es algo que aprendí en mi visita a la India en el 2008. Hoy, más que nunca, estoy convencida que en lo que a mi persona se refiere, no era ningún camino religioso específico el que me llevaría a tomar consciencia ¿de quién soy, de dónde vengo y hacía dónde voy? En mi caso sucedió cuando empecé a relacionarme de manera íntima, estrecha y directamente con Dios, con Jesús y el Espíritu Santo. Fue así como encontré el camino que me hizo tomar consciencia de que somos uno con la esencia de amor de Dios que es inmutable, absoluto, eterno.

Tener esta relación íntima con Dios, me ha dado la certeza de que no solo es nuestro Creador, sino que Él está dentro y fuera de cada uno de los seres vivos. Y que si se lo permitimos, guiará nuestra vida. Llegar a hacerme consciente de ello, me llevó varios años, y más allá de que tomar la decisión de permitirle que guie mi vida sea un evento fácil o difícil, es la acción de haber olvidado quién somos y de dónde procedemos lo puede incluso convertir esta acción en algo imposible.

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

Hoy puedo dar testimonio con genuina alegría, que en todas los espacios donde le busqué, le encontré y, además, tuve la oportunidad de experimentar su cercanía a través de lo que llamamos milagros. Pero para finalmente descubrirlo, tuve que dejar de ir a buscarle de un lugar a otro y dirigir intencionalmente toda mi energía a la acción de reconectar dentro de mí con Su amor.

Habilmente el miedo de sentirnos separados de Dios, sembró en la mente humana la creencia de que debemos hacer una y mil cosas para merecer su amor y así evitar que nos castigue. No creo en un Dios que castiga. Me doy cuenta que en realidad desde pequeña nunca creí que Él castigara, probablemente, a esa edad, yo no podía comprender con claridad cómo era que eso sucedía, pero mi alma si lo sabía y por eso yo le escuchaba decir: “No lo creas, No es verdad”.

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

Por las cosas que hasta hoy he experimentado sé que PadreMadreDios, se manifestara en mi vida cada vez que se lo permita. Si. Así como lo oyes. Somos nosotros quienes nos resistimos a experimentar en nuestras vidas. ¿Sabes por qué? Porque tenemos varias creencias erróneas acerca de Él, que limitan o impiden que regresemos a Casa.

Una de esas ideas que nos han inculcado es que debemos temerle a Dios, porque él castiga nuestros errores.

1. El temor a Dios es totalmente contrario a su única ley, el Amor Incondicional y Absoluto. Si me preguntas, ¿por qué creo esto? La respuesta es muy sencilla, porque Dios no es como nosotros. Él no está regido por la ley causal. Causa-efecto.
2. Eso es un concepto que fue creado por los humanos, en el momento en que nos sentimos separados de Él. Por eso tuvimos la necesidad de empezar a dividir, calificar o etiquetar las cosas como buenas o malas, rico-pobre, sano-enfermo, bonito-feo, escases-abundancia, premio-castigo, para nombrar algunas.





## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

3. Hablando de dualidad, uno de los días en los que escribía este libro, me desperté escuchando una voz que me habla y enseña cosas mientras duermo –esto me sucede de un tiempo para acá- En esta ocasión me explicaba el origen de la dualidad. ¿Sabes Carolina en dónde o cómo surgió la dualidad? ¿Dónde?, pregunté. Esa voz me dijo: Cuando ustedes empezaron a sentirse separados de Dios, surgió en sus mentes la incapacidad de reconocer que las energías que dividen a las personas y cosas como –el bien-el mal, honestidad-deshonestidad, la mentira-la verdad, y otras- habitan dentro de ustedes y mientras sigan rechazando cualquiera de las dos partes, seguirán teniendo la necesidad de experimentarlas.

4. Mi corazón me está pidiendo, en este momento, que te sugiera, si quieres hacerlo por supuesto, que realices la siguiente prueba: cierra tus ojos, haz 3 o 4 respiraciones lentas y profundas, luego pregúntale a tu Esencia, a esa parte tuya pura, que no se contamina, ni se contaminara jamás, tu alma, la parte de Dios en ti, si ¿realmente Él te castigaría o te premiaría por tus pensamientos y tus acciones? o si ¿eres tú quien se castiga a sí mismo con el sentimiento de culpa y vergüenza por las cosas que has dicho, hecho, o dejado de hacer? Sabes, sentirte culpable es una actitud que hace que sigas manteniendo ese tipo de creencias en tu mente y en tu sentir. Por último, pregúntale a tu Ser, ¿qué beneficios ha traído ese tipo de creencias a mi vida? ¿paz, serenidad, gozo, claridad, equilibrio? O por el contrario ¿culpa, ansiedad y miedo a ser castigado, rechazado? De tus respuestas dependerá el estado en que te encuentres actualmente en tu vida, que está íntimamente ligado al tipo de pensamientos y creencias que tienes sobre Dios.



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

5. Como es lógico, todo lo anterior nos lleva a sentirnos inmerecedores de su amor, creemos que solo un número reducido de personas tendrán ese privilegio. Pero sabes, Él no hace distinción entre nosotros, no nos ve como algo separado de Él, somos uno solo, como parte de Él mismo.

6. El sentirnos divididos y separados de Él, hace que percibamos que el hecho de volver a Casa sea difícil o hasta imposible. Haz escuchado la frase: “Muchos son los llamados pero pocos los escogidos” ¿crees que sea cierta? Yo personalmente no lo creo. Yo siento en mi corazón que “Todos somos llamados pero pocos los que decidimos escucharle y seguirle” eso para mí tiene mucho más sentido.





## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

Otra idea impuesta, por nosotros mismos, que tenemos respecto a Dios es el temor que sentimos que si volvemos a Él tendremos que entregarle algo a cambio, o lo que es peor, que nos quitara algo que es valioso para nosotros, un miembro de nuestra familia, el trabajo o un bien material.

1. Nada de eso cierto. Recuerda Dios es el creador de todo lo existente, por lo tanto no necesita que le demos nada de las cosas o personas a las que estamos aferradas a cambio. Contrario a eso, volver a Él nos devuelve la paz y la capacidad de recordar que somos Sus hijos Amados.

Sabes algo más, cuando aún no habíamos encarnado, elegimos al lado de Dios cuáles serían las lecciones que debíamos venir a aprender al planeta-escuela, llamado Tierra, vimos a su lado las pruebas que habríamos de superar.

Para superar y aprender las lecciones, Él nos dio dos grandes herramientas: Su Amor, que es nuestra verdadera esencia y el libre albedrío, que es nuestra opción para decidir si queremos elegir el camino del amor y el perdón o bien el camino del dolor y el miedo.



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

¿Cuál crees que elegimos la mayoría? Correcto, elegimos el camino del dolor y del miedo, al tomar esta decisión a su vez, tenemos la necesidad de buscar el amor afuera de Él, por haber olvidado que ya somos Amor inmutable, absoluto y eterno. Y que eso es verdad lo real, todo lo demás es temporal.

Es fácil sentirse solo y confundido en el camino de la vida, pues el temor que nos enseñaron a tener hacía Dios es contrario a nuestra esencia, el amor y el perdón. Por eso es de vital importancia empezar a recordar cuanto antes, quiénes somos y cuál es nuestro origen.

Dicho de otra forma, es necesario que actives nuestro deseo de empezar a pensar, sentir, elegir y decidir actuar desde el amor. Si tu decisión es no hacerlo, toma en cuenta que actuar como lo has hecho en el pasado, te llevará únicamente a experimentar más de lo que te produce dolor, tristeza, vergüenza, culpa, soledad, celos, envidia, odio, deseos de competir y sobresalir, deseos de venganza, de querer tener el control, de querer tener la razón, de sentir el sentimiento de indefensión o de vacío.

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

El primer paso que tuve que dar para poder hacer cambios de manera consistente fue dejar atrás una serie de acciones que me llevaban a perpetuar mi estado de víctima e indefensión:

- Renuncie a la ignorancia. Elegí a cambio conectarme con la sabiduría infinita que procede de estar conectada y en obediencia con Dios.
- Renuncie a sentirme ofendida o a ofender a otros. Elegí dejar de temer y juzgar que querían hacerme daño intencionalmente. Y si me ofenden elijo el perdón de saber que quien hace daño lo hace porque está herido.
- Renuncie a quejarme. Elegí aprender a aceptar las cosas como son.
- Renuncie a justificarme. Elegí decir la verdad de lo que estoy pensando y sintiendo.
- Renuncie a oponerme a la realidad. Elegí aceptar las cosas como son.



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

- Renuncie a procrastinar. Elegí accionar.
- Renuncie a preocuparme por el futuro. Elegí disfrutar y agradecer el presente.
- Renuncie a contradecir a otros. Elegí comprender que cada uno tiene y vive desde su propia verdad.
- Renuncie a desconfiar. Elegí confiar.
- Renunciar a no afrontar lo que me da miedo. Elegí la vulnerabilidad de la valentía.
- Renuncie a querer tener el control. Elegí comprender que lo único que puedo controlar es la forma en que decido responder ante lo que está sucediendo.
- Renuncie a querer tener la razón. Elegí comprender y aceptar que cada persona crea sus propias verdades desde sus experiencias de vida, su conocimiento y su nivel de conciencia.
- Renuncie a asumir lo que los otros están pensando o sintiendo. Elegí enfocarme en mis propios pensamientos y sentimientos para poder hacerme cargo de ellos.



## MI UNIVERSIDAD DE VIDA

### EJERCICIO

Oración del Abandono  
(Charles de Foucauld)

Padre mío, me abandono a ti.

Haz de mí lo que quieras.  
Lo que hagas de mí te lo agradezco.  
Estoy dispuesta a todo. Lo acepto todo  
Con tal de que tu voluntad se cumpla en mí y en todas tus criaturas.

No deseo nada más Dios mío.

Pongo mi vida en tus manos.  
Te la doy con todo el amor de mi corazón, porque te amo.  
Y porque para mí amarte es darme y entregarme en tus manos sin  
medida,  
Con infinita confianza,  
Porque Tú eres mi padre amado.  
Amén.

*Carolina*

**A  
SOLAS  
CON  
CAROLINA**