MENTE

DATOS DE LA ETAPA: 1

ETAPA: MÁLAGA - RINCÓN DE LA VICTORIA

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 15.610 metros

PUNTO DE INICIO: DIPUTACIÓN DE MÁLAGA (MÁLAGA)

PUNTO DE LLEGADA: LA CALA DEL MORAL - ARROYO TOTALÁN (RINCÓN DE LA V.)

TIEMPO ESTIMADO: 3 h 50 m

DECISIÓN

El trabajo personal que corresponde con la etapa de la mente, es la decisión y constituye una fase de especial importancia. Durante su recorrido se invita a la persona a abrigar un espacio donde se ofrezca la oportunidad de tomar partida y decidir lo adecuado en su vida.

El trabajo personal que aquí se propone consiste en ser conscientes del gran potencial y talento que albergamos, así como la cantidad de opciones que residen en cada uno de nosotros, pudiendo compatibilizar varios caminos, cuestionándonos acerca de qué decisiones hemos tomado, cuáles aún no, qué consecuencias hemos vivido cuando decidimos optar por el silencio, así como cuando decidimos no decidir, permitir, hacer o no hacer…

Esta etapa brinda la oportunidad de acompañarte a través de La Gran Senda con las reglas de la propia naturaleza, despertando un despliegue de todo lo mejor que ya hay en ti y la infinidad de opciones que aún no has ofrecido a tu vida, para que seas tú quien decida, sumado a un aprendizaje continuo en un ambiente cambiante.

Es un recorrido donde la toma de decisiones al cien por cien de compromiso te va a acompañar. Un sendero donde es necesario crear una diferencia, para decidir activamente hacia donde quiero caminar, con la intención firme de la finalidad que se pretende, siendo conscientes de las consecuencias. Para cambiar aquellos pensamientos que nos limitan, potenciar los que nos impulsan y encontrar la salida de aquella situación que aparentemente vemos como imposible.

El comienzo de esta primera etapa parte desde el kilómetro 0, proponiendo que sea un lugar físico y de trabajo personal. Durante esta etapa nos encontraremos que la mayor parte del itinerario la realizaremos acompañados del mar a nuestra derecha por lo que significará una visión para contemplar el maravilloso horizonte que se nos presenta. Al otro lado, a nuestra izquierda se nos muestra la fachada de la ciudad de Málaga, encontrándonos con algunos lugares y puntos de interés para este trabajo de cambio y desarrollo personal. Atravesaremos los paseos marítimos de Antonio Banderas, Antonio Molina... y al llegar a las playas de San Andrés dejamos a la izquierda una glorieta con el monumento en honor al General Torrijos, quien junto a sus 52 hombres fue fusilado en primera línea de costa por defender la libertad y luchar contra el absolutismo.

Seguidamente nos encotnramos con el puerto de Málaga, la puerta de entrada del mar hacia la ciudad del paraiso. Una vez que atravesamos el Paseo de las Palmeras y llegamos a Muelle Uno, al final se nos conduce a la Farola de Málaga que representa el símbolo de nuestra ciudad y significa el único faro femenino de España. Este es el momento para realizar una parada de 5 minutos y cuestionarte esta pregunta para tomar una decisión:

¿Qué relación tengo con la mujer más importante de mi vida? y
¿Qué podría DECIDIR para alcanzar lo que realmente quiero?

Continuamos avanzando en nuestro recorrido hasta llegar al balneario histórico malagueño de los Baños del Carmen situado en un enclave litoral mágico, en el cual se propone una nueva parada concediendo 5 minutos de silencio contemplando el mar, para atender al diálogo interior y fomentar el pensamiento elevado.

Seguimos nuestro viaje lleno de encuentros con la naturaleza y la riqueza histórica cultural, encontrándonos con torres vigías (Torre de las palomas), como lugares de vigilancia desde tiempos inmemoriales.

Y como útimo punto de parada antes de finalizar esta etapa llegamos a la playa del Peñón del Cuervo donde encontramos situada en la orilla, una enorme piedra de 12 m de altura, que divide a la playa. En su cima crece una flor cuyo nombre es la Siempreviva malagueña. Es en este lugar donde se invita a tomar una DECISIÓN que marque una diferencia y enmarque el cambio de esta primera etapa.

Párate a sentir la emoción del instante presente,
atiende qué te dice y escucha la información
que te regala para DECIDIR Pase lo que pase

Mira a tu alrededor y combina lo que mejor sabes hacer,
con lo que más te gusta y con aquello que consideras que
debes hacer, crearás y verás

Hasta que no lo creo, no lo veo

Encuentra en ti aquello que te ilusione, que te enamore
pero solo decídelo si te hace sentir vivo

Decide firmemente y se abrirán
ante ti infinitas posibilidades

Párate a sentir la emoción del instante presente,
atiende qué te dice y escucha la información
que te regala para DECIDIR Pase lo que pase.

