

# **E**MOCCIONES

DATOS DE LA ETAPA: 9

ETAPA: PERIANA - ALFARNATEJO (PULGARÍN ALTO)

DISTANCIA TOTAL (EN METROS): 14.000 metros

PUNTO DE INICIO: PERIANA

PUNTO DE LLEGADA: ALFARNATEJO (PULGARÍN ALTO)

TIEMPO ESTIMADO: 3 h 50 m

## **R**ESPONSABILIDAD

El trabajo personal que acompaña a esta etapa se corresponde con la Responsabilidad. Representa la etapa más emocional y de mayor profundidad, para la que es necesario una cuestión de honestidad y estar dispuestos a querer revisarse a sí mismos. Para un proceso personal de la forma más adecuada se invita realizar su recorrido haciendo uso del silencio y así poder atender nuestro dialogo interior, invitándonos a esa conexión, que nos permite unificar cuerpo, mente, emoción y alcanzar la tranquilidad.

La intención que se pretende es reflexionar acerca de cuál ha sido nuestra parte de responsabilidad en las situaciones que nos rodean, cuál ha sido nuestra influencia y contribución para que haya sucedido, así como identificar los mecanismos para superarnos física, mental, emocionalmente y poder reproducirlos en otras áreas de nuestra vida. Lo que realmente se pretende es acallar la mente pensante para ver en lo que aparentemente se presenta como obstáculos y piedras que dificultan el camino, oportunidades para aprender y avanzar mejorando nuestras vidas, tomando decisiones que marquen un antes y un después, aparcando las quejas y el papel de víctimas para responsabilizarnos de aquello que nos corresponde, creando una diferencia, con la intención de adquirir la habilidad para decidir respuestas ante cualquier situación, implantar el éxito, la tranquilidad y la realización personal como estilo de vida.

Esta etapa de La Gran Senda comienza en el municipio de Periana desde donde podemos contemplar las formaciones montañosas que se divisan desde el lugar, así como enfocar la vista en la exquisita composición y equipo que conforman junto a las aldeas y cortijos. Este mirador y sus famosos melocotones, crecen bajo un magnífico clima de costa aunque se abrigue en el interior de nuestra provincia.

Se invita a realizar su recorrido haciendo uso del silencio para fomentar el bienestar y una buena salud emocional.

Esta etapa se caracteriza por espectaculares estampas de la baja axarquía, como el Embalse de la Viñuela y Sierra Tejeda. Nos conduce hacia la Cañada Real de Málaga a Granada, llegamos a la aldea de Guaro. Continuamos encontrando cascadas y el nacimiento del río Guaro, que nutre y alimenta el pantano de la Viñuela. Representa el manantial más importante del río Vélez. Seguimos nuestro avance hasta el Cortijo de las Monjas, de más de 3 siglos de antigüedad.

Durante el recorrido se propone realizar dos paradas en aquellos lugares que escojas como más emocionantes para ti. La invitación consiste en descansar 10 minutos en cada parada para permitirte sentir y reflexionar sobre la siguiente cuestión:

¿Qué decisión podrías tomar para llevarte a vivir lo que realmente quieres?

Si no encuentras la respuesta, imagina que las espectaculares vistas y la magia del lugar pudiera ofrecerte un mensaje.

¿Qué información te brinda la vida en este momento?

Llegamos a Pulgarín Bajo hasta finalizar en la localidad de Pulgarín Alto donde finaliza esta impactante etapa.

Párate y podrás percibir como el sendero natural no lo intenta ni opone duda alguna. El viento simplemente sopla, el árbol se deja acariciar por sus colores , el agua de lluvia cae derramándose sin intentarlo, simplemente cae y de este modo el mar no tiene miedo a perder lo que no es suyo, devolviéndolo todo

Te mereces vivir abundante, pleno, compartir relaciones sanas basadas en la confianza, te mereces disfrutar de tu tiempo y centrar tus energías en cada vez ser más tú

Decide traspasar todas tus limitaciones y disfruta de este paseo por la vida, compartiendo y disfrutando de todo lo que te rodea

