

Fran Navarro



TU NUEVO 100%



@frana.artesnow

Un dolor permanente puede volverse una motivación permanente. Una historia para reflexionar y compartir mi mejor mantrá para la motivación, especialmente en días decepcionantes después de una lesión.

Hay dolores permanentes que no dejan de sentirse día a día, a pesar de haber pasado un tiempo largo desde su origen.

Hace cuatro años me caí escalando, cayendo 9 metros. Tres fracturas complejas de tobillo y dos de muñeca. En todo ese desarme me cosieron los ligamentos del pie, una placa en la mano y me fui con 10 tornillos y 1 aguja a la casa.

Mi profesión es en base al snowboard y me había lesionado haciendo un hobby. Aún así la compasión hacia mi misma fue mayor y abracé la recuperación amorosamente.

Revisé mi accidente aprendiendo mucho, sin culparme o a otros negativamente, al contrario, me pedí perdón y perdoné. Sonreír con los ojos y ser perseverante. Esto como base de mi recuperación.

Luego de 3 cirugías y kinesiología, volví a andar en snowboard con dolor. Continué un año y medio haciendo ejercicios específicos, pero el dolor al entrenar era mucho. Haciendo snow-

board tenía que parar en medio de la pista a sacarme la bota, eran clave los ejercicios por la mañana previo a cada subida, automasaje, mi perseverancia debilitada, pujaba recuperarme al 100%, mientras sentía ansiedad...

Mi pisada había cambiado y luego de dos años y medio, despertando todos los días coja, si todos, decidí sacarme los tornillos del pie. Y me operé! Kinesiólogo otro año más y el dolor continúa.

Pregunté a varias personas qué pensaban sobre sentir tanto tiempo un dolor específico y esta fue la mejor respuesta que me compartieron: Fran, tu pie con su dolor son tu nuevo 100%, tu pie cambió y mientras no lo sientas como antes siempre será tu nueva versión, tu mejor versión!! Esto también incentivará mantenerte fuerte y activa.

Y es verdad, el dolor sigue aunque vaya mejor, entrega paz aceptar que nuestras realidades cambian, y somos los únicos responsables de seguir sonriendo y pujando en grande para ser quien queremos ser, con todos sus desafíos y grises asociados. Ese dolor, un recordatorio de lo fuerte que puedes ser, abraza y continúa!

Soy mi nuevo 100%!!