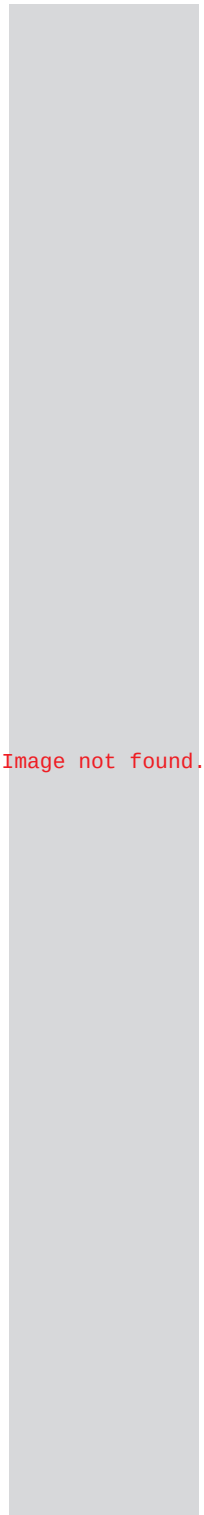
Atravesando malos momentos

Maryam K



Capítulo 1

En días pasados, tuve un problema y sentí que mi mundo se vino abajo. Claro está, son los problemas de la vida. Todos los seres humanos que vivimos tenemos alta y bajas. La felicidad no es eterna y la tristeza tampoco. Los éxitos no son siempre y los fracasos tampoco. No vivimos riendo ni llorando 24 horas.

Como siempre que me pasan estas cosas, quedo callada, silenciosa, tranquila conmigo misma, hablándome, retroalimentándome, escuchando a mi ser y a mi sentido común. Tratando de descubrir cuál es el camino a seguir.

Y entonces, me llega un mensaje. De la nada. Sólo. Quise compartirlo con ustedes, porque ustedes al igual que yo no son robot, son seres humanos. Y porque todos, de una manera u otra, vivimos las mismas cosas. Y a lo mejor les ayude a ver el camino un poco más claro.

Cosas que debemos recordar cuando atravesamos malos momentos

- La ansiedad ocurre cuando crees que tienes que solucionar todo a la vez. Pero no tienes que hacerlo. Solo respira y organiza.
- Todo mejorará. Todos, en algún momento, nos susurramos "Estoy bien" a nosotros mismos con la esperanza de sentirnos mejor.
- Ya has superado retos antes.
- Es una experiencia de aprendizaje.
- No conseguir lo que quieres puede ser una bendición.
- Permítete tener algo de diversión.
- Ser amable contigo mismo es el mejor remedio.
- No merece la pena preocuparse por la negatividad o los malos tratos de otras personas.
- Tienes muchas virtudes como ser humano.
- Nada es imposible.
- Las cosas buenas llevan su tiempo.
- Y siempre, siempre, siempre hay algo por lo que estar agradecido.

Por lo tanto, no importa cómo te sientas, levántate, vístete y enfrenta la vida. No te rindas.

Un abrazo y ojalá te sea de gran ayuda como lo fue para mí.