

¿Cuanto tiempo te dedicas a no Vivir tu vida y añoras vivir la de otros?

dulce heredia



*Cada vez vivimos menos*

## Capítulo 1

Hoy en día se ha vuelto una práctica común el dedicar horas quizás no seguidas, pero si sumamos cada momentico que entramos a revisar un poquito de Facebook, un poquito de instagram, otro tanto de whatsapp, y no dejemos por fuera a YouTube, seguro sumarian un par de horas.

Son diferentes emociones que nos activa estar conectados a la red, podemos pasar por: la alegría que quizás la experimentemos cuando vemos algo que nos causa risa o ternura, mas sin embargo la mayoría de las veces son otras las emociones que realmente sentimos.

Si somos honestos y no nos hacemos los "buenas personas", la mayoría de las veces sentimos la tan evitada "envidia", "frustración", "impotencia", "ira", "depresión" y ansiedad constantemente. Y aunque hoy en día muchas personas ya hablan de que todo lo que se postea no es real y que solo es una parte de la vida donde solo queremos mostrar lo bueno y lo perfecto, aun así nos seguimos sintiendo igual.

De hecho ahora le sumamos otro par de sentimientos, y es que si vemos algo bueno de seguro le buscaremos el lado oscuro, por ejemplo:

Si vemos la foto de una pareja feliz, de seguro damos por segura una infidelidad encubierta.

Si vemos una mujer u hombre exitoso, le añadimos la duda de que no son bienes bien habidos, y que en algo turbio deben andar.

Si vemos historias increíbles de superación de emprendimiento, damos por sentado que eso solo fue suerte y que jamás nos pasará a nosotros.

Historias como estas y más podría seguir la lista infinita.

Así que ¿y si te digo? ....

***Es hora de dejar de admirar "la vida de ensueño" de los demás en las redes sociales. Y Usa ese tiempo en hacer realidad TUS SUEÑOS.***

Y recuerda la realidad no es solo lo que se Postea, la verdad es la que no se Posa, no se maquilla, no se edita y no se le pone filtro.

¿Y si te digo más?....

Deja de vivir tu vida pensando en el que dirán, en cuantos (me gusta) tendrás. ¿alguna vez te has vestido y maquillado solo con la intención de

tomar una buena foto para poder postearla? Vamos sé sincero.

Deja de pensar:

En si tienes el estilo que está de moda o no, **Crea tu propio estilo.**  
Deja de imitar a otros para parecer quien no eres, **Brilla con luz Propia.**  
Deja de sonreír ante la cámara y llorar detrás de ella, **Sonríe en la vida real.**

**"Vive de verdad"**

Y continúo diciéndote

- Si te reúnes con amigos, valora su presencia.
- Si estas con tu familia, pareja, hijos, demuestra tu afecto con abrazos, mírale a los ojos, regala sonrisas.
- Devuelve la magia a la hora de la comida y conversa con los que están presente.
- A veces estamos más cerca del que esta ON LINE que del que está a tu lado.
- Valora tu tiempo, tu vida, y proyecta esa valor con todo aquello que te rodea.
- Respira con pleno sentido de que estas respirando.
- Disfruta de todo aquello que está por encima de tu mirada, la mejor cámara fotográfica son tus propios ojos, porque lo que pase a través de ellos se convertirá en emoción pura que alimentará tu corazón.
- Ríe de verdad sin tener una cámara en frente.
- Viste bonito solo por el gusto de sentirte bien (y bonito no necesariamente significa lo que está de moda sino lo que te haga sonreír al verte al espejo).

**"Abraza, besa, y conversa son los mejores consejos que puedo darte para recuperar tu vida real."**

By Dulcita

Con Mucho Amor de mi Corazón a sus Corazones

Asesoría y acompañamiento en conflictos emocionales.

Contactarme:

Email: [sanamarvivir@gmail.com](mailto:sanamarvivir@gmail.com)

Pagina web: <https://dulci36.wixsite.com/sanar-amar-vivir>

Whatsapp: +573134142048

Facebook: <https://www.facebook.com/sanamarvivir/>