RESILIENCIA

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

Capítulo 1

Llora, grita, enfádate, corre, vete; pero no te estreses mucho más de lo necesario. RELÁJATE. Tienes derecho a sentirte mal, a sentirte sola, sin apoyo. Pero…ya pasará, ya que lo único que no cambia es el propio cambio.

Sé que quieres hacer y tener muchas cosas, pero no te puedes multiplicar (aunque a veces nos vendría genial ser onmipresentes y/o ser dueños de un giratiempos).

Quítate de la cabeza el hecho de que si la vida te lo hubiese puesto todo más sencillo, todo sería distinto y serías feliz teniendo lo que quisieras tener ahora, y que no tienes por a o b motivos; porque ya te digo yo, que si tu vida hubiese sido otra, estarías igualmente deseando que fuese distinta, quizás no por las mismas razones pero aparecerían los motivos c y d y así sucesivamente.

Así que lucha, sé perseverante y firme, porque nada va a cambiar porque desees otra vida o ser otra persona. Al fin y al cabo siempre van a haber problemas, discusiones o cosas que te estresen, y gana el que sigue, el que no se rinde.

Eres consciente que en tu vida como hay momentos malos, también los hay buenos y ahí es donde reside la felicidad; en esos pequeños momentos que parecen sempiternos, y que hay saborearlos como si de una exquisitez se tratasen, y guardarlos en la memoria, para recordarnos por qué nos gusta tanto nuestra vida. NOSOTROS.

Tenemos la panacea delante nuestra y somos incapaces de verla. Quizás habría que quitarnos las gafas y empezar a ver desde otra perspectiva, a ver con los ojos cerrados y explorarnos a nosotros mismos. Porque para todo hay solución, porque muchas situaciones se arreglan simplemente con una buena comunicación (que nos cuesta bastante) y para todo hay un plan b,c,d,e; y si se te termina este alfabeto hay otros muchos con los que puedes volver a empezar. Lo importante es no detenerse.

Puedes derrumbarte, hundirte, desmoronarte; tienes derecho a caerte, y quizás tu opción en ese momento sea irte a un lugar tranquilo, tú solo a pensar, a plañir, a gritar y a lamentarte de ti mismo. A alejarte. Pero que conste que eso tiene que ser un momento breve, un paréntesis en tu vida, no lo alargues más de lo necesario porque no es real, no es cierto que no exista alguna salida. Tienes permitido ir a tu puerta de refugio a pensar, pero después volver, cerrar la puerta y ser capaz de abrir otras.

Tarde o temprano todo se arreglará, solo encuentra soluciones y no te ahogues en un vaso con agua. Tarde o temprano todo será distinto, pero

todo solo dependerá de ti y de lo que hagas, porque las cosas no vienen solas, hay que ir a buscarlas, y para ello hay que tener en cuenta que existen más opciones. Porque al final como decía Antoine de Saint-Exupéry:”un objetivo sin un plan es solo un sueño”. Como ya se sabe, siempre hay una salida para todo, menos para la muerte, así que ésa nunca será una opción. La vida es preciosa aunque a veces nos viene bien un poco de soledad y reflexión para recordarlo.