

No eres este momento

BY:

Juliana Villaross

Hola!

Uno de los errores más comunes es confundir una etapa con una identidad. Perder un trabajo no te convierte en un fracaso, un error no te convierte en una mala persona, un día difícil no significa que tengas una mala vida. Cuando una emoción dura demasiado, empezamos a creer que somos esa emoción, pero las emociones cambian. Las temporadas terminan, tu identidad permanece.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Separa el cansancio de la debilidad

Estar cansada no significa haber perdido tu fuerza.

2. Trátate con compasión

Háblate como le hablarías a alguien que amas.

3. Baja el ritmo sin culpa

Descansar también es una forma de avanzar.

4. Suelta la exigencia de tenerlo todo resuelto

No necesitas todas las respuestas hoy.

5. Recuerda que esto pasa

Las etapas difíciles no son para siempre, confía en la naturaleza de las temporadas

RETO DE 30 DÍAS

Cada vez que tengas un pensamiento como: Soy un fracaso, no puedo, Todo está mal, escríbelo y cambia la frase por esta estructura:

Hoy me siento _____, pero no soy _____.

Ejemplos:

Hoy me siento perdido, pero no soy una persona perdida.

Hoy me siento insuficiente, pero no soy insuficiente.

Hoy me siento agotado, pero no estoy derrotado.

Este ejercicio enseña a separar las emociones de la identidad, que es justamente el corazón de esta cápsula.

No eres este momento. Solo lo estás atravesando. Y eso lo cambia todo." 💖.

