

Capítulos que te forman

Juliana Villaross

Hola Bella!

La mayoría de las personas no sufre por lo que vivió. Sufre porque sigue peleando con un capítulo que ya terminó. Todos queremos una historia sin pérdidas, sin errores y sin decepciones. Pero si borraras esos capítulos, probablemente también borrarías la persona que eres hoy, tu historia no te define por lo que ocurrió. Te define por lo que decidiste construir después.

Lo que casi nadie entiende es que cuando rechazamos una etapa difícil, también rechazamos la versión de nosotros que nació gracias a ella. La resiliencia, la paciencia, los límites, la madurez y la empatía rara vez aparecen en los momentos fáciles. Se desarrollan cuando la vida nos obliga a crecer.

No tienes que amar lo que pasó, pero sí puedes aprovechar lo que dejó.

Aquí tienes 5 pasos prácticos que puedes aplicar:

1. No borres los capítulos difíciles

De ahí nacieron tu fortaleza, tu claridad y tu madurez.

2. Entiende para qué llegó cada etapa

Algunas enseñan; otras muestran lo que ya no encaja.

3. Mídete por tus decisiones, no por un momento

Tu historia se escribe con lo que haces cuando nadie te ve.

4. Ten el valor de volver a empezar

Cada nuevo comienzo también es parte de tu propósito.

5. No juzgues tu vida por hoy

Todavía queda mucho por escribir.

RETO DE 30 DÍAS

Cada noche, escribe una cosa que una etapa difícil construyó en ti. Cambia el “por qué me pasó” por “qué me formó”.

No son los capítulos perfectos los que transforman tu historia, son aquellos que te transforman a ti .

