

Vas a estar bien

BY:

Juliana Villaross

Bella!

Estás cansada, no eres débil; estás abrumada, no estás fallando.

Hay días en los que sentimos que estamos perdiendo el control, nos cuesta concentrarnos, nos pesa el cuerpo, dudamos de nosotros mismos y creemos que algo está mal con nosotros, pero muchas veces no estás roto, estás cansado y el cansancio hace que veas la vida con un filtro mucho más oscuro de lo que realmente es. No tomes decisiones permanentes en un día en el que solo necesitas descansar.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Distingue cansancio de fracaso

El cansancio pide descanso; el “estoy fallando” pide castigo.

2. Date un respiro, no más exigencia

Es lo que de verdad necesitas hoy.

3. Reconoce tu evidencia

Ya atravesaste cosas que parecían imposibles.

4. Suelta lo que no te toca cargar sola

Baja los hombros, suelta la mandíbula.

5. Solo quédate

No tienes que sentirte fuerte hoy; solo quédate.

RETO DE 30 DÍAS

Cada noche responde estas tres preguntas:

- ¿Qué fue lo más difícil de hoy?
- ¿Qué hice, aunque fuera pequeño, para seguir adelante?
- ¿Qué necesito mañana: exigirme más o cuidarme mejor?

Con el tiempo empezarás a notar que muchas veces no necesitabas ser más fuerte. Solo necesitabas tratarte con más compasión.

No abandones el libro por un capítulo difícil. A veces, las mejores historias cambian justo cuando parecía que todo estaba perdido.

