

*Se te olvidó lo
fuerte que has sido*
BY:
Juliana Villaross

Bella!

A veces se te olvida todo lo que ya has superado.

Hubo momentos que pensaste que te iban a partir en dos. Noches en las que tu mente no paraba y, aun así, al día siguiente te levantaste. Días en los que sonreíste con el pecho pesado mientras nadie imaginaba lo que estabas cargando.

Y seguiste.

Quizá llevas tanto tiempo siendo “la fuerte”, resolviendo, sosteniendo y cuidando de los demás, que se te olvidó algo importante: tú también necesitas.

Ser fuerte no significa poder con todo sola. Significa que has sostenido mucho durante demasiado tiempo. Y reconocer que necesitas ayuda, descanso o simplemente una pausa no borra nada de lo que has construido.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Reconoce lo que ya superaste

Recuerda esos momentos que parecían imposibles. Estás aquí porque encontraste la manera de seguir.

2. Pregúntate cómo estás de verdad

Deja por un momento de resolver lo de todos y pregúntate qué necesitas tú.

3. No cargues con todo sola

Pedir ayuda no te hace menos fuerte. Hay cargas que nunca estuvieron diseñadas para llevarse en soledad.

4. Reconoce las victorias que nadie vio

Levantarte, seguir intentando y permanecer cuando nadie sabía cuánto te costaba también merece ser celebrado.

5. Date permiso para descansar

Descansar no borra lo que has construido. También es parte de seguir avanzando.

RETO DE 30 DÍAS

Durante los próximos 30 días, antes de terminar tu día, escribe una cosa que hayas enfrentado, sostenido o superado y que normalmente no reconocerías.

Al final de cada día responde:

- ¿Qué hice hoy que merece ser reconocido?
- ¿Qué estoy cargando que no necesito seguir cargando sola?
- ¿Qué necesito darme hoy: descanso, ayuda, tiempo o un poco más de compasión?

Tal vez descubras que mientras pensabas que no estabas haciendo suficiente, en realidad estabas sosteniendo mucho más de lo que reconocías.

