

La CECSi Cápsula



ESCOJO SER FELIZ

Al igual que muchos de ustedes, esta semana regresé a trabajar luego de unas merecidas vacaciones. Aunque fueron días suficientes para disfrutar y descansar, sentía una gran **resistencia** para comenzar. “Hasta síntomas de COVID pensé tenía evitando iniciar labores (así de poderosa puede llegar a ser la mente)”. Pero en cuestión de un instante, todo cambió. Un colectivo de pensamientos sobre tragedias mundiales, personas injustamente perdiendo sus vidas, entre otros, me sacudió y desperté. Me di cuenta, que **Yo sí estoy viva**, y tengo la opción de soñar y hacer lo que realmente quiero con mi vida. Con la cápsula de hoy escogí hacerte despertar, hacerte pensar qué te mueve, en fin, qué quieres hacer con Tu vida.

Muchas veces vivimos *dormidos*, en piloto automático, haciendo lo mismo día a día sin tomar un momento y hacernos preguntas básicas que pueden hacerte despertar:

- ¿Cuán feliz estoy en mi vida ahora mismo?
- ¿Siento que estoy viviendo la mejor vida que puedo vivir?
- ¿Cuán balanceado me siento a través de las diferentes áreas de mi vida?
- ¿Qué realmente quiero en la vida?
- ¿Cuán apasionado estoy de lo que hago en mi vida?
- ¿Cuán satisfecha estoy con mi vida?

Y cuando comiences a pensar qué es lo que quieres, comenzarás a encontrar nuevas acciones y rituales para sentirte más cerca de lo que te hace feliz.

¡Eres lo que piensas y en lo que piensas te conviertes! Escoge ser feliz este nuevo año.

Te propongo crear un “tablón de los sueños”. Puedes hacerlo con todas las áreas de tu vida o con aquellas que desees. (Relaciones: pareja, hijos, amistades, familia; finanzas, salud, vida social, calidad de vida, espiritualidad, laboral).



En una cartulina vas a poner imágenes de quién quieres ser o qué imaginas en tu futuro. Esto podría ser dónde quieres vivir, con qué relación sueñas tener, cómo deseas mejorar tu físico, dónde irías de vacaciones. Se debe diseñar para que sirva como tu imagen del futuro. Es una forma visual de manifestar lo que desees al universo. ¿Qué necesito para hacerlo?

[https://www.vivamisalud.com/como-crear-tablero-de-](https://www.vivamisalud.com/como-crear-tablero-de-los-suenos/)

[los-suenos/](https://www.vivamisalud.com/como-crear-tablero-de-los-suenos/) Si decides perseguir tus sueños y necesitas apoyo comunícate a mi correo sandra.santori@upr.edu.

Dra. Sandra Santori Margarida

Psicóloga Clínica

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)

Decanato de Estudiantes

(787) 758-2525 ext. 5216,5209