



CECSI

CAPSULAS

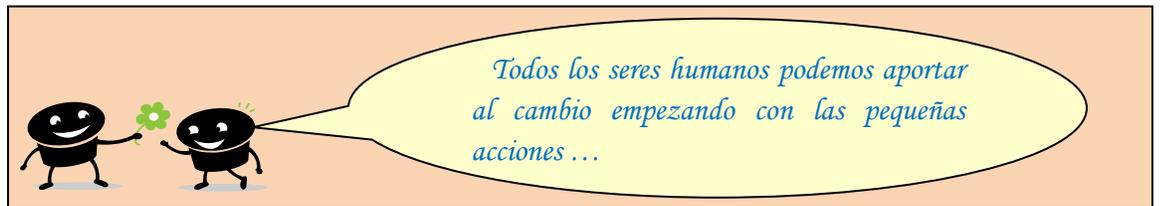
CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 41
03-03-2010

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Vivir con Alegría

En los últimos tiempos los medios de comunicación han estado bombardeando nuestros hogares y nuestro estado anímico con noticias que impactan nuestro diario vivir. Por un lado la recesión económica, los despidos de miles de trabajadores, la violencia en todas sus manifestaciones y más reciente la desgracia de nuestros hermanos en Haití y en Chile tras la devastación de dos de los más fuertes terremotos que se han registrado en la historia de la humanidad. El mundo necesita alegría, el planeta necesita reír. Somos portadores de energía y la energía se transmite y puede transformar todas las cosas.



Al levantarte agradece a Dios, al Universo, al Ser Supremo o como quieras llamarle según tu creencia personal por el milagro de estar vivo. Toma un momento para observar la naturaleza, la variedad de colores, olores y formas, todas para tu disfrute. Se tolerante con tu vecino, el del al lado, el del carro, el del trabajo. Por cada impropio que te griten, devuelve una bendición. Verás cómo le desarmas y lo bien que te sientes tú. Elige de antemano como quieres sentirte durante el día y que estás dispuesto a hacer para lograrlo. Si estás determinado nada ni nadie podrá perturbarte. Cuando contestes el teléfono sonrío, aunque no lo creas del otro lado la persona lo notará.

No se trata de permitir que pisoteen tu dignidad, sino de enseñar a ser digno con tu ejemplo. No todos lo lograrán pero uno que impactes hará una diferencia y ese impactará a otros más. Una golondrina no hace el verano pero anuncia su llegada y pronto atrae a muchas más. Aprende a escoger tus guerras, es bueno estar listo para la batalla, pero no, estar siempre en batalla. Perdona y perdónate. Ciertamente la vida no siempre es rosa, disfruta los amarillos, sorteas los naranjas y cuando no puedas evitar los negros, rodéate de verde como la esperanza.

Pero sobre todo vive en armonía, vive con alegría. Somos el mundo y lo que hacemos de nosotros se refleja en él. Vibra, sueña, ama, el planeta lo necesita y nosotros también.

Blanca E. Amorós Rivera, M.Ed,CPL
Directora

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSI
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edificio de Farmacia

**Si necesitas ayuda para afrontar alguna dificultad, recuerda que puedes visitarnos. Podemos ayudarte.*

