

La CECSi Cápsula



Un Recordatorio

En los pasados días, dialogaba con un familiar y me comentaba como el pasado no se puede cambiar, pero si el presente. Me describía su vida como un libro cerrado del que los demás sólo ven el título, pero el contenido, la verdad, sólo la sabe uno. Además, sino cambias la página, no sabrás lo que te espera en el siguiente capítulo.

De esta manera comencé a reflexionar en los siguientes pensamientos: **la opinión de los demás no nos define, el concepto de la felicidad es diferente para todos, se deben cerrar ciclos para comenzar otros, algunas veces, lo que no pasa en años, sucede en tan sólo un instante, en ocasiones te tienes que mover de tu zona de comodidad para lograr cosas y probarte a ti mismo de lo que eres capaz y, no nos debemos sentir culpables por las decisiones de otros.**

Sabes, tal vez no puedes regresar el tiempo y empezar de nuevo, pero si puedes empezar hoy y crear un nuevo capítulo. La vida consiste en comenzar con esperanzas, sueños e ilusiones. Recordando que los objetivos no tienen tiempo de caducidad y que lo importante es alcanzarlos. Si estas viviendo el mejor de los momentos, disfrútalo al máximo y celebra cada una de tus victorias.

Cuando tengas un mal día, mala experiencia o dificultad, detente, respira y piensa **¡Esto también pasará!** Puedes volver a comenzar. Recuerda que eres más resistente de lo que crees, la felicidad es una elección y no confundas el cansancio con debilidad. Dejar ir lo que nos hace daño, es tener un gesto de amor hacia nosotros. Los días buenos nos dan felicidad y los malos nos brindan experiencias de un valor incalculable.

A ti que me estás leyendo, te deseo hermosos recuerdos imborrables y fortaleza para sobrellevar lo inevitable. Empieza hoy con un pensamiento positivo y repítelo mañana. Disfruta los pequeños detalles que te da la vida.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
 Consejera
 Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
 Decanato de Estudiantes
 Temporariamente en Escuela de Profesiones de la Salud
 2do Piso, Oficina # 205
 (787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216