

VIVIR MÁS Y VIVIR MEJOR

Muchas veces nuestra mente es la mejor amiga, pero igualmente puede ser nuestra peor enemiga. Son los pensamientos y maneras de manejar las emociones los que te ayudan o perjudican en tu diario vivir. En los pasados días dialogaba con alguien que me contaba como establecer una barrera para no dar paso a pensamientos negativos y de esta manera protegerse.

Y es que, es bien importante y necesario cuidar lo que permitimos que habite y domine nuestra mente. Ante las situaciones que afrontamos: pérdidas, enfermedades, decepciones o incertidumbres, nuestros pensamientos hacen la diferencia. Te invito a reflexionar unos segundos. En estos momentos, ¿en qué estás pensando?, ¿Lo que estás pensando, te hace bien o mal? De otra parte, ¿Cuál es ese pensamiento positivo o frase que te dices todos los días?

Son esas ideas y sentimientos nuestros mejores amigos o enemigos por eso debemos cuidarnos, darnos el espacio y aprender a discernir para elegir que descartamos y con que nos quedamos. Es claro que a veces sentimos un bombardeo constante y nos podemos hacer una película de lo que puede ser o no ser. Te exhorto a que visualices tu mente como tu aliada, ese espacio único y tuyo donde habitan tus logros, cualidades, fortalezas y alegrías. Enfócate en todo lo que suma, no en lo que te resta.

Recuerda rodearte de personas que añaden bienestar a tu vida, que te brinden apoyo, paz y tranquilidad. Además, que contribuyan a que veas y percibas el mundo con optimismo y confianza. Por otro lado, habrá ocasiones en que tendrás que asumir responsabilidades que puedan ser dolorosas, visualiza éstas como parte del aprendizaje y crecimiento.



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, maribel.pagan4@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes
(787) 758-2525 ext. 5216, 5209

