



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 121
09-16-2015

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Enfócate en ti.

Todos tenemos la opción de vivir una vida en paz, tranquilidad y armonía. Sin embargo, a veces permitimos que personas y situaciones ajenas a nuestro entorno nos produzcan molestias. En ocasiones, nos encontramos con personas que quieren vivir la vida de otras. ¿Te has encontrado con personas así durante tu vida? Estas son personas que están pendientes de cada paso ajeno como por ejemplo: si la otra persona se compra un carro nuevo, realiza mejoras a su casa, estuvo de compras, si no se presentó a trabajar o llegó tarde a su casa. Además, son personas que les gustaría tener tu vida ya que te ven como más afortunados que ellos.

A veces dejamos y permitimos que situaciones externas a nosotros sean más fuertes que nuestra paz interior y en esos momentos debemos procesar esas situaciones y siempre mantener la calma ya que cada persona tiene su propia vida y todos somos diferentes.

Enfócate en ti, en cómo quieres vivir y no te compares con nadie. Deja de preocuparte por la vida de los demás. Vive tu propia vida y, acéptate cómo eres. Con todas las situaciones que están ocurriendo en nuestro país es importante siempre ver el lado positivo de las cosas. Cada uno de nosotros tiene unas experiencias únicas que determinan el rumbo de nuestras vidas. Respetemos el espacio de cada persona. Sin lugar a dudas las situaciones te hacen más tolerante.

Es importante valorar lo que tienes y lo que eres. Para vivir tu propia vida debes aceptarte, concéntrate en ti, sentirte agradecido del ser humano que eres, y valorar lo que tienes y has logrado. Procura realizar momentos de reflexión, vivir la realidad, tener altas aspiraciones, separar tiempo para pensar, ser positivo, evitar gente que te incomodan, luchar por lo que deseas, definir tus prioridades, tratar a los demás como te gustaría ser tratado. No tengas miedo de equivocarte, ser tú mismo, y respetar la opinión de los demás. Esfuérzate por ser mejor día a día, vive en el presente y actúa, muestra aprecio y se positivo.

*Disfruta y aprecia lo que tienes.
Esa debe de ser tu mayor satisfacción.
Solo tu estas a cargo de tu vida.*



Prof. Maribel Pagán Delgado, MA, CPL
Consejera, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
Decanato de Estudiantes, 2do piso, Edif. Farmacia (787) 758-2525 ext 5209/5210/5212/5216