



# CECSI

## CAPSULAS

### CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 69  
01-31-2012

TRABAJANDO  
POR  
TU BIENESTAR



## Vive victorioso como el Águila

Nuestro destino se moldea en los momentos en que tenemos que tomar una decisión. Son las decisiones, no las condiciones de la vida, lo que determina el destino. Cambiando las decisiones cambio mi vida. La vida del águila es un ejemplo ilustrativo de tener una visión, un objetivo. De pensar que puedo lograrlo y darme cuenta que las buenas decisiones y la perseverancia rinden beneficios. La historia del águila nos ilustra la importancia de meditar sobre nuestra vida y comenzar un proceso de renovación que nos ayude a vivir en un constante vuelo de victoria.

El águila llega a vivir hasta setenta años. A los 40 años tiene que tomar una difícil decisión. Tereija nos señala que a los 40, el águila esta con sus uñas largas y flexibles y no consigue agarrar a sus presas de las cuales se alimenta. Su pico largo y puntiagudo se curva. Sus alas envejecen y pesan, por lo que volar se le hace muy difícil. En ese momento, el ave tiene que tomar la decisión de morir o enfrentarse a un proceso de renovación que dura 150 días. Este proceso, según Tereija, consiste en volar a lo alto de un monte y refugiarse en un nido cerca de la costa donde no necesite volar. Allí, tranquila y segura, empieza a golpear su pico contra la pared hasta arrancárselo.

Permanece esperando hasta que nazca el pico nuevo, para arrancarse las uñas. Cuando comienzan a nacer las nuevas uñas, comienza a arrancarse las plumas viejas. Luego, a los 5 meses sale en un vuelo de renovación, segura, confiada, para vivir 30 años más.

Mis creencias son la fuerza que controla mis decisiones. Estas creencias podrían tener un impacto positivo en tu vida:

- ✚ Si algo no me funciona, trato algo nuevo
- ✚ Siempre hay un modo de darle la vuelta a las cosas si me he comprometido
- ✚ En la vida no existe el fracaso. Siempre que aprendo algo sobre algo, indica que he logrado el éxito.
- ✚ El pasado no es igual al futuro

No permitas que el miedo te impida a salir de la zona de confort, tendemos a la seguridad de lo conocido, y esa actitud nos impide realizarnos. Haz como el águila y renueva tu vida adoptando una nueva decisión.

Dra. Sandra Santori Margarida  
Psicóloga Clínica  
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi  
Decanato de Estudiantes  
(787) 758-2525 exts. 5209/5210/5212/5216