



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICLOGÍA

Núm. 17
9-2008

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Se trata de ti

Muchas veces te sientes triste por el apego que le tienes a algo que sientes que perdiste. Ese apego se puede notar cuando dices tener sentimientos encontrados como feliz porque has logrado graduarte y triste por no ver a tus amigos a diario como antes. Pero no importa a donde te lleve la vida siempre estarás tu, contigo y acompañándote. Para que el bebé aprenda a caminar tiene que alejarse de su cuna. Quizás puede ser fuerte alejarnos de nuestra “cuna” sea cual fuera en cada etapa de nuestra vida pero mira a donde nos lleva el aprender a “caminar”.

No se trata de tus circunstancias, no se trata de lo que los demás entiendan que debes hacer, no se trata de lo que la vida te ofrece. Se trata de ti y de lo que tu decidas hacer con lo que te presenta la vida. No tienes control sobre lo que pasa pero si sobre como reaccionas a ello.

No tienes control sobre lo que pasa pero si sobre como reaccionas a ello.

Siempre van a pasar cosas por más que te prepares, trabajes, desees o sorpresas. Lo importante es sacarle el aprendizaje y botar lo demás. No te ancles a lo que no te ayuda en tu vida. Si hay que soltar algo no lo pienses más y¡SUELTA LO! En ocasiones el quedarnos pensando en lo que *hubiera podido ser realmente* se convierte en un lastre que no nos permite ver lo que *realmente puede ser*.

Ya toma control de tu vida, quítate esa actitud de victima empieza la actitud de triunfo. No busques fuera de ti si ya lo que necesitas lo tienes de sobra. Solo falta que decidas algo mejor para tu vida diaria. El resto vendrá por atracción. Pero nada de esto pasará si no lo decides. Por lo tanto, para-decide-toma acción comprometida.

Por Carlos Javier Cañuelas Pereira, Ed.D.(c), CPL
Consejero
Centro estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes

