

aprende a

amarte



No permitas que la soledad te deprima

Muchas personas no aguantan quedarse solas un fin de semana en casa, asistir a algún lugar sin compañía o simplemente estar consigo mismas, ya que sienten la necesidad de estar acompañadas o de plano se entristecen tanto que pueden llegar a un grado de depresión, esto se debe a un nivel de aceptación bajo, el cual debemos combatir hasta lograr nuestra satisfacción interna.

Recuerda, que por naturaleza no tenemos la necesidad de estar rodeados de amigos, familia y/o compañeros, simple y sencillamente con aceptarnos tal cual somos y aprender a disfrutarlos a nosotras mismas iremos construyendo la calidez humana que nos caracteriza y al darte cuenta verás que un gran número de personas estarán siempre a tu lado, simplemente porque transmites la vibra que tú mismo construyes.

Amarte es primordial

Los psicólogos tienen mucha razón al decir que si te amas a ti mismo lo demás no te importará, porque solo de nosotros mismos depende nuestra calidad de vida, ¿cómo?, es muy sencillo sólo tienes que quererte, sentirte feliz y apto para conseguir lo que tienes en mente, recuerda que la mente es como un imán, que todo lo que desees y pienses como por arte de magia lo atraerás. No te sientas menos que el amigo, el primo, el compañero, etc, simplemente visualiza que cada uno de nosotros somos diferentes, tanto que por eso nos complementamos unos con otros, pero la esencia de cada persona es única.

Ama la vida

Aprende a amar la vida aún con sus dificultades y barreras; no importa si es un día nublado, lluvioso o simplemente triste hay que aprender a ver la vida con diferentes ojos. Hay que disfrutarla a cada instante y en cada momento porque solo hay una. Lleva siempre contigo los buenos momentos y olvida los complicados o malos, no te permitas una sobre carga en vano.

Tú tienes el poder de elegir:

- Sentirte bella y amada o fea con una vida sin sentido
- Darte otra oportunidad de ser feliz o esperar con tristeza que tu vida se apague.
- La alegría o la tristeza.
- Cerrar los puños y pelear o perder todas las esperanzas.
- Fijarte metas y luchar por ellas.