

Seminario de capacitación en adicciones

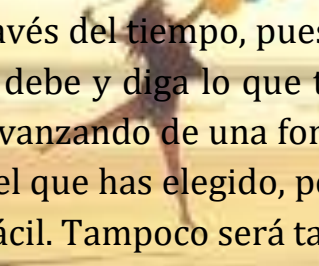
2º Módulo

SENTIR

Momentos para reflexionar

Entenderás...

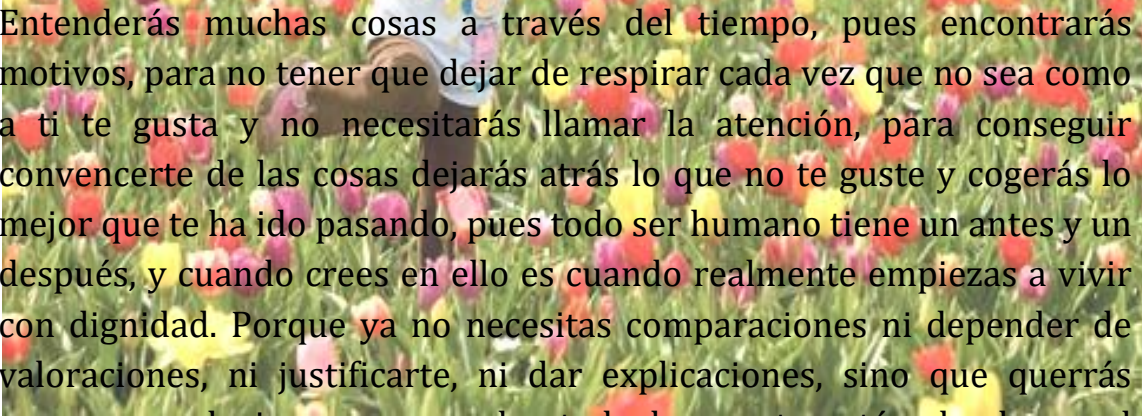
Entenderás.... Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues siempre la vida te da pistas para no dejarte caer en el vacío, porque todo no es lo que parece, si no como tú lo vas haciendo en tu día a día, porque siempre merecerá la pena cuando se aprende a serenar el alma y a ser siempre tú misma a pesar de que las circunstancias sean adversas y aunque parezca que nadie ni nada puede comprenderte. Tú entenderás lo que es tu realidad y la acoplarás, poco a poco, a tu forma y manera, para poder hacerla factible, sin perderte, rectificando y siendo lo que eres, sin hacer más daño, sin herirte a ti misma, con tus miedos e inseguridades.



Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues a veces es lo que se requiere, que este fluya como debe y diga lo que tiene que decir. Pero mientras tanto has de seguir avanzando de una forma noble, coherente y sin perder tu rumbo, que es el que has elegido, por el que has optado, aún sabiendo que no va a ser fácil. Tampoco será tan complicado si tú le das sentido y pones todas las ganas en ello, siempre que no te dejes comer la existencia con cosas que nunca merecerán la pena, pues es tu decisión, es tu vida, son tus ganas de crear, es tu manera de buscarte la vida, que ni es mejor, ni peor, es la que tú has elegido y la que harás posible, cuando realmente creas en ello.

Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues podrás expresar sentimientos, podrás hacer todo aquello que tu libertad te consienta, pues te irás conociendo e irás sacando toda la fortaleza que llevas dentro

para buenos fines, que son los que te harán ser feliz de una vez por todas si eres capaz de canalizar lo que sucede y no te cierras en grandes murallas, refugiándote en cosas superficiales, que nunca llevan a ningún lugar, solo al mundo oscuro en el que todos los humanos se cierran cuando no saben aprender de su pasado, cuando no buscan lo que deben y siempre tienen justificaciones para evadir las consecuencias de cada acto. Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues valorarás las cosas tal y como son. Adquirirás esa madurez que te hace ser lo que eres cuando realmente sientes el horizonte y te das cuenta que no todo puede ser color de rosas, que siempre habrá espinas, piedras y montañas, pero que tú tienes lo suficiente para ir despacito superándolas. Cuando tomes conciencia de que requerirá tu esfuerzo, que no siempre te lo pueden dar todo hecho, que tienes alas, que tienes inteligencia, que hay muchos colores a elegir y que solo tú pondrás el que quieras, pues tú decides sobre ello y no te dejas vencer por lo primero, porque no eres esa gran marioneta que crees y, con ello, podrás mirarte en el espejo de la vida y agradecer todas las opciones que has ido tomando y que no siempre has sabido apreciar.



Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues encontrarás motivos, para no tener que dejar de respirar cada vez que no sea como a ti te gusta y no necesitarás llamar la atención, para conseguir convencerte de las cosas dejarás atrás lo que no te guste y cogerás lo mejor que te ha ido pasando, pues todo ser humano tiene un antes y un después, y cuando crees en ello es cuando realmente empiezas a vivir con dignidad. Porque ya no necesitas comparaciones ni depender de valoraciones, ni justificarte, ni dar explicaciones, sino que querrás avanzar, evolucionar y aprender todo lo que te están dando en el momento las circunstancias que tú misma has elegido, creyendo que así vas a encontrar tu manera de ser feliz, y eso es lo más respetable que puede existir.

Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues aprenderás a tolerar, a respetarte y a respetar, a dialogar en vez de utilizar la violencia, a ser más tú cada día, y no inventar cosas para siempre tener un motivo para no ser feliz. Te darás cuenta de que la vida ya da de por sí bastante como para añadir más cosas superfluas de las que se puede

tener, pero conseguirás el equilibrio con el tiempo, con todo, porque siempre tendrás esa posibilidad y eso es lo bello de todo esto.

Entenderás muchas cosas a través del tiempo, pues la vida es un gran ovillo, en el que tú eres la protagonista de ella, rodeada de grandes personas, de gente que sabes que no, pero aun así tu estás hoy aquí, lo cuentas, lo vives, lo intentas, y eso es lo que nunca has de perder de vista.

Aut. Esther Sánchez Orantes

