

Ansiedad

Autor: En el tren

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 23/05/2015

Relato 23 de mayo

Ansiedad

la ansiedad y a grandes rasgos digo que es algo que todo el mundo en mayor o menor medida padecemos ya sea por miedos inseguridades preocupaciones o algo que no podemos asumir así de golpe, produce en nosotros una presión en el pecho y una dificultad al respirar y te impide el sueño conciliar, hay grados de ansiedad la que se alivia con un simple suspiro hondo, pensar en verde o en algo que te guste, que la batalla a tu cerebro emocional se la ganes, cuando esto no es posible hay quien con el deporte lo intenta paliar, con el llanto otros lo cambian de lugar, porque la ansiedad esta en nosotros y espera a tener la menor oportunidad para molestar, sacar su cara más terrible para tu vida controlar, no la dejes lucha hasta podertela de encima sacar, que sepa que eres un rival muy duro de pelar. Cuando se haya hecho poderosa y te maneje cuan marioneta siempre por la medicina puedes apostar , sentirás alivio y la podrás controlar, la ansiedad es cosa sería a veces tu vida puede controlar, y darte de ella una mala calidad, los miedos, la inseguridad tienen que ver mucho si te sabes valorar, y sabes quien y como eres de principio al final.

Espero que la visita de la ansiedad de encima te la hayas podido sacar, es mala compañía, porque no te deja ser tu, ni tu vida controlar.

Respira hondo, cierra los ojos, viaja, nada,

vuela, antes de en sus redes prisioner@ caer.

Aunque del viernes es el relato Feliz sábado!!!

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [En el tren](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)