

SEGUIR PARA VIVIR

Autor: Yoga For Life

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 20/07/2016

Uno de los mayores aprendizajes que la vida me ha dado es el concepto de "seguir". La vida pasa. Está bien detenerse, mirar alrededor, comprobar si estamos recorriendo el camino (ya no el adecuado), sino el que nosotros queremos recorrer. Hay veces que ese parón se prolonga; llegan los bloqueos mentales. Promulgaba el "seguir, seguir y seguir", pero ahora conozco la auténtica esencia de ello. Hubo una temporada en la que quería hacer muchas cosas y me faltaba energía; y esa carencia de energía la veía como una ausencia tan grande que me paralizó. Y gracias a mis prácticas de yoga y meditación pude continuar y seguir hacia adelante; puedo mirar hacia atrás y decirme: "Lo conseguiste".

Lo mejor que puedes regalarte es que eches a andar, seguir tu camino. Quizá con otra dirección, con otras metas; puedes desviarte del camino que en un principio cogiste. Muchas veces, reanudar una marcha es algo costoso; pero se consigue. Tienes que visualizar lo que hay al final del camino y tener los ojos muy abiertos para que, una vez que hayas visualizado aquello que quieres conseguir, puedas disfrutar entonces de todo lo que te vayas encontrando a tu alrededor.

No sé en qué camino estarás; no sé si quieres desviarte, cambiar de ruta, coger un desvío que antes no querías coger. Pero sigue. No retrocedas lo ya andado. Hay veces que todo lo parece una cuesta por carretera con un paisaje árido; pero te prometo que cuando esa cuesta termine y empieces a bajar, estará el mejor paisa que nunca hayas imaginado. Pero, para ello, **tienes que seguir.**

¡Muchísimas gracias por leerlo!

Si queréis saber más sobre el mundo del yoga, la meditación y su estilo de vida, podéis seguirme en mi INSTAGRAM (vega2lucia), donde además, podéis encontrar otra parte de este texto y su

foto de yoga correspondiente;

En mi FACEBOOK (Lucía Vega Vega) encontraréis fotos y vídeos sobre esta disciplina;

Y en SNAPCHAT (vega2lucia), donde comparto un pedacito de mi vida, de mi estilo de vida basado en el yoga y en la meditación, así como la vida normal de una persona de 22 años.

Seguiré publicando en esta página, no solo reflexiones.

¡No dudéis en escribirme (e-mail: luciavegavega@hotmail.com) si queréis hacer alguna consulta o hablar sobre algún tema!

Un saludo enorme, feliz día y LUZ, mucha LUZ para todos.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

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

Otros relatos del mismo autor: [Yoga For Life](#)

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

Muchos más relatos en: cortorelatos.com