

Ansiedad y Actitud

Autor: Daroch

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 18/08/2016

Y llega ese momento tan temido por ti, debes enfrentarte a ese reto que logra paralizarte con solo pensarlo, diferentes pueden ser los motivos que te hagan sentir tan horrible sensación. Tal vez un examen, una actuación, hablar en público, etcétera. De una cosa no hay dudas, la ansiedad te comienza a poseer, y tú lo sabes.

Tus manos sudan sin detención, ese cosquilleo desagradable en la barriga o ese temor a tragar saliva y asfixiarte. No sabes cómo controlarlo, como detenerlo. La confusión se apodera de ti, te atormenta, solo quieres huir de esa maldita encrucijada sin importar el destino, hasta el infierno sería una buena opción.

Estás inseguro, temeroso, angustiado, frustrado, negativo, el resultado del reto evidentemente será pésimo, y es lógico, te has derrotado a ti mismo sin aún comenzar.

Tu actitud lo es todo, cuando pienses en esos momentos, claves en tu vida, no proyectes un grandísimo éxito ni el más absoluto de los fracasos. Debes equivocarte, pero equivocarse no es fracasar, equivocarse es el primer paso hacia el aprendizaje.

La ansiedad se alimenta de la actitud, en nuestro silencio encontraremos las respuestas, en nuestra mente, todo está en nuestra mente, todo está en ti, y en mí.

Cristian D.

Facebook: Reflexiones con mi duende.

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

Otros relatos del mismo autor: [Daroch](#)

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

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