Lluvia

Autor: Aurora boreal
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 16/01/2024

A veces abrimos los ojos una mañana, y sin motivo aparente estamos cansados y desganados. Y nos preguntamos..... ¿Cómo puedo estar así... si hoy no trabajo?.

Inmediatamente, hace acto de presencia nuestro lobo interno deseoso de fastidiar nuestro día, mostrandonos lo malos que somos, la aparente desastrosa vida que tenemos..... subimos la persiana y fuera está lloviendo igual que ayer..... ¿Influye la lluvia en nuestro estado de ánimo?

Mientras que para algunas personas, la lluvia les da paz, tranquilidad, calma al escuchar golpear las gotas contra el cristal de la ventana, para otras la lluvia genera tristeza, apatía, melancolía.. debido a la falta de luz solar. Pertenezcas al grupo que pertenezcas, no te preocupes.. pero eso sí, no reprimas tus emociones, equilibrando tú yo interno con el lobo que intenta ganarnos la batalla.

Date un tiempo para atender a tu emoción, para escuchar que te dice, y si necesitas o no prestarla atención para que las mentiras de tu lobo interno no te lleven al autoengaño. La mente puede actuar como un niño manipulador para boicotear nuestra vida.

Dedica tiempo de calidad a conocerte a ti mismo, a generar tus emociones buenas..... y malas también... y reconocer que emociones tiene sentido que prestes atención en ese momento y las que no.

No te desenganches de tus emociones, pero aprende a manejarlas a tu favor, siendo consciente de tus valores, tu esencia y tus prioridades en la vida.

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: Aurora boreal
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com