

## Mi peor enemigo

Autor: hadogemina

Categoría: Varios / otros

Publicado el: 04/01/2014

---

Pum, pum, pum. Mi corazón se acelera de una forma vertiginosa y no sé cómo controlarlo.

Me aferro a ideas y pensamientos agradables para que se apacigüe mi ansiedad, pero hoy no funciona.

Empiezo a marearme porque me cuesta respirar. Abro las ventanas de par en par para que el aire frío entre en mis pulmones.

¡Basta ya! ¿Pero que me estoy haciendo? ¿No me doy cuenta que cuanto más me resista peor será? Ya no puedo ni sostenerme en pie.

Y encuentro la solución en un consejo que un día me dieron y que hoy sigo sin darme cuenta: no pienso en nada, dejo la mente en blanco, dejo las ideas escapar. Y ello conlleva su resultado, mi corazón se relaja.

A veces el peor enemigo es uno mismo. No es fácil seguir el consejo que me dieron, pero poco a poco voy aprendiendo. A esa persona le estaré eternamente agradecido.

---

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

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

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

Más relatos de la categoría: [Varios / otros](#)

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