

Mi Mochila

□ Escuchar la entrada

¡Mi mochila!

Buen domingo a todos, lo primero que hago es tomar mi café, y ahora mucho más feliz porque ya hace una semana que no hay tabaco, si por fin lo estoy dejando. Al final llega el momento y sin que nadie te presione. Como este momento llega, llegan todos, los de un cambio de vida, de trabajo, de relación, de país, etc. A veces forzar las cosas solo nos lleva a un efecto inverso que hace que nuestro físico y nuestra mente se rebelan. esto no quiere decir que tengamos que abandonar, o que debamos meternos en una lucha infernal. Los cambios se producen tarde o temprano, sea por que pongamos conciencia o simplemente porque acaban siendo la única opción a seguir. Las resistencias son las que hacen que nuestra vida se complique hasta puntos insospechados. De ahí comenzamos a culpar a personas, a cosas, a nuestras neuronas.

Si no he dejado de fumar antes, era solamente porque no era mi momento y porque yo no había decidido dejarlo, todo lo demás que decía eran excusas.

Si una relación no funciona y no la dejas es porque no estas en el momento de ver lo que tu quieres o no. Lo demás es una excusa, o como ahora se le dice alejarme de personas tóxicas.

Excusas para no reconocer nuestros miedos a ponernos frente a los cambios, a lo que no sabemos, no conocemos, o no queremos gestionar. Y culpar a los demás, hacernos la víctima y no asumir que nosotros somos los responsables de lo que nos ocurre y nos dejamos hacer.

Yo soy el responsable de mi salud, de mis relaciones, de donde vivo y de todo aquello que hago.

Las decisiones son mías, y las consecuencias también.

Hoy soy muy feliz, y quizás sea porque soy más cuidadoso a la hora de sentir, y que me hago más responsable de mis actos y las consecuencias de ellos, pero eso sí, dejando de cargar a

los demás con lo que solo es mio.

Feliz día Motivadores

P.D., si te das por aludido/a, es tu problema no el mio... Asi que carga con lo tuyo...