

Reconcílate CON TU PASADO

POR MARÍA E. LOZANO

El pasado no nos debería definir ¿cierto? Si vivimos desde el ayer, arrestamos el presente y lo encaramos!

¿Lo añejo te persigue? ¿Constantemente te lamentas de lo que pudo haber sido, de lo que se pudo haber hecho, de lo que se pudo haber logrado, etc.? Dejémonos de convertir en simpatizantes porque eso angustia y por lo tanto langosta!

Nuestra mente y todo nuestro ser son un campo fértil que día a día nos da la oportunidad de trabajar de nuestro lado, pero si lo hacemos negativamente porque sólo anidamos sentimientos de rencor, de venganza, de culpa, de frustración y mil cosas más, esa plataforma que pudiera ser muy valiosa para aprender y evolu-

cionar, nos sirve entonces de grillete.

Esa melancolía que nos pone hoy en "busca del objeto perdido" nos resta vida para enfocarnos en el presente, que al rato será nuestro futuro y el de muchos que nos rodean! No erremos más porque está comprobado que sufrimos más en la imaginación que en la realidad. Entonces ¿cómo detener esas sentencias mentales que sólo vienen a alterarnos?

Sólo recordemos que nuestros pensamientos impactan hasta lo más profundo de nuestras células, mejor elegir aquellos que sean buenos y que nos hagan revivir momentos hermosos, alegres, cargados de amor. Un solo pensamiento desata trillones de neurotransmisores que impactan directamente en nuestro cuerpo... ¿qué queremos reflejar entonces? Porque algo positivo hace que segreguemos endorfinas, serotonina, catecolamina, dopamina... pero pensar mal segrega cortisol, adrenalina y mil más que además de todo enferman!

www.revistamujeractual.com



ILUSTRACIÓN @NAVA

AL INTERIOR DE UN HIJO

Antes hacíamos una fiesta por la noche mexicana en familia muy contentos, hasta nos disfrazábamos; pero ya que se murió mi abuelito, mi mamá y todos sus hermanos se pelearon y ya no lo celebramos. Me parece absurdo dejar de reunirnos porque una persona ya no está y lo que dejó al morir no les gustó cómo lo repartió. Ahora que planeo irme a casa de alguna de mis amigas, mi mamá no me deja, dice que no hay nada que festejar y que no puedo ir. No se me hace justo que nos amargue a todos los de la casa un momento que podría ser magnífico porque tristemente nada es como antes. Lo que me desespera es su cara larga y que no nos deja disfrutar nada.

Alejandra, estudiante de 17 años

Nada más hay que reparar para no repetir, si esto es posible y si no lo es, perdona porque desde la perspectiva y situación propia, era lo único que se pudo hacer. Es que si actualmente nos recuerda, nos lastima y lloramos todo lo que sucedió, quiere decir que estamos

un tanto estancadas y distraídas de lo que al momento ocurre. Es bueno saber que el pasado informa, ya no utilicemos lo antiguo como tarjeta de presentación porque eso no somos ahorita, actualicemos nuestro banco de datos.

La nostalgia nos saca de la tristeza y nos hace recordar los momentos y lugares en donde hemos sido amadas y felices, eso sería bueno recordar cinco minutos al día y verías cómo vas recuperando y sacando tantas cosas revitalizantes.

Soltar no significa borrar, significaría hacer a un lado para dar paso a lo presente, a lo actual y desde esto planear. Recapitular para aprender a prever, pero atentas a lo que nuestros cinco sentidos nos permiten integrar a nuestras vidas. Valemos la pena y somos dignas de querer aún sin lo que ya no está o sin lo que no se tuvo.

Evitar lo impactante y lo parecido a lo viejo, llámense personas, situaciones o lugares. Cuidémonos cambiando de canal probando experiencias diferentes, sobre todo, las que empiezan por nuestras ideas... ¡Innovemos y modifiquemos la rutina! Cada quién tiene su ritmo y su tiempo; sin embargo, dar pequeños pasos a favor nuestro pensando lo alentador y haciéndole caso a lo que podemos ver, oír, tocar, gustar, oler e intuir "ahora", nos impulsará liberándonos y reconectándonos.

DONDI
DE LUJOS
CON U



Condi Next
Trave

ilavt

RESE
O LLAMA
POR

Find Us

SOLMAR HI
Av. Playa Gr
BCS México
Fax: (624) 143
E-mail: reser
www.solmar