



# ABRAZA TÚ TEMPORADA



"EL PRINCIPIO DE LA  
ANSIEDAD ES EL FINAL DE  
LA FE,  
y el principio de la fe es el final de  
la ansiedad"

GEORGE MUELLER.

*Todas queremos florecer*



Los abrazos nos permiten expresarnos y, a veces, constituyen el soporte emocional para reconstruirnos.

El acto de abrazar tiene un poder emocional capaz de disipar las emociones negativas como la ira, el miedo, la ansiedad, el odio y la tristeza.

Para que llegue la primavera que es una de las estaciones que más amamos por que la vida se torna más colorida, llena de luz y color, debemos atravesar el invierno y es allí donde DIOS forma nuestro carácter.

La incomodidad te hace crecer,  
Comprométete contigo mismo. Abraza la incomodidad y crece... será una fuente de autoestima inagotable.





*En momentos de ansiedad:*

### 1. COLAPSAS

Dejamos de funcionar, nos frustramos, nos bloqueamos y evadimos.

### 2. SUPERVIVES

Continuamos en el día a día, sin embargo parecemos desconectadas.

### 3. PROSPERAS

Aceptación y agradecimiento aún en lo no tan bueno.

### 4. TRASCIENDES

Es cuando ya interiorizamos la prueba y esa experiencia de vida nos permitirá servirle a otros.

Si de algo se puedes tener bastante certeza es que habrá incertidumbre y será difícil hacer cualquier cambio, sin embargo DIOS todopoderoso, eterno e infinito esta esperando que le entregues tu carga y tu cansancio para que recibas de ÉL:

SU BONDAD, SU PACIENCIA, SU FUERZA, SU CREATIVIDAD Y SU PODER.



Todo fracaso es un fracaso de adaptación.  
Todo éxito es una adaptación exitosa.



Siempre en nuestras vidas la capacidad para la adaptación es lo que marca la diferencia, hoy te invito a:

- 1. Reconocer la necesidad de adaptación.**
- 2. Hacer lo necesario para que la adaptación sea la adecuada y efectiva.**



*Lista de todo lo que te cansa física,  
anímica y emocionalmente.*

Necesidad	Menosprecio
Tristeza	Miedo
Melancolía	comparación
Abandono	Fracaso
Aburrimiento	Fragilidad
Abuso	Frustración
Ausencia	Soledad
Desmotivación	Rencor
Amargura	Rabia
Angustia	celos
Agresión	Preocupación
Agobio	Prepotencia
Ansiedad	Desprotección
Fastidio	Pesimismo
Venganza	Incongruencia
Vergüenza	Pena
Vacío	Pereza
Humillación	Odio
Temor	Enfado
Traición	Engaño
Lastima	Gritos
Manipulación	Maltrato
	El pasado



## *Pasos para transformar tu voz interior*

### **1. Desarrolla la capacidad de escucha tu voz interior en los momentos de aprendizaje:**

Debes poner atención a los pensamientos que afloran. Puede ser algo así como: “no creo que lo puedas lograr”, “ésta no es mi área fuerte, mejor regreso donde si soy buena”, “me va a tomar una eternidad aprender”.

Si los comentarios son negativos, estamos frente a una voz que es crítica, pesimista y están asociados a una mentalidad fija.

Esta parte nuestra está tratando de protegernos.

Quizás tuvimos experiencias negativas o no aprendimos a desarrollar nuestra inteligencia emocional cuando éramos niños.

Independiente del origen por el cuál aparece esta voz, siempre será posible cambiarla.

**¡Como adultos podemos elegir mejorar!**



## **2. Reconocer tu voz interior y usar la compasión:**

Esa voz interior nos quiere proteger y si la intentamos suprimir, sólo habrá mayor resistencia. El camino es reconocerla, agradecer que desea ayudarnos, ser compasivos y negociar una forma distinta en cómo nos apoye. Por ejemplo, frente a una frase como “no creo que lo puedo lograr” puedes decirle que si es posible y listar ejemplos del pasado.

Frente a una frase “si fallo seré una fracasada” puedes cambiarla diciendo: “todas las personas exitosas han fracasado antes de lograrlo, es parte del proceso y eso no me hace ningún fracasado”.

**Haz todo lo que tengas que hacer para enseñar a tu voz interior que es posible crecer, que estás seguro y quieres hacerlo.** Que te ayude a lograrlo siendo tu mejor amigo y no tu mayor crítico.

Sé gentil, amorosa y compasiva y usa ejemplos de tu propia historia para cambiarlo.

Este proceso tienes que repetirlo todas las veces que sea necesario, al ser un hábito de pensamiento, debes construir otro nuevo y eso toma tiempo.



*Hay un tiempo para todo*  
proverbios 3:3-8

**3** En esta vida todo tiene su momento; hay un tiempo para todo:

**2** Hoy nacemos, mañana morimos; hoy plantamos, mañana cosechamos;

**3** hoy herimos, mañana curamos;  
hoy destruimos, mañana edificamos;

**4** hoy lloramos, mañana reímos;  
hoy guardamos luto, mañana bailamos de gusto;

**5** hoy esparcimos piedras, mañana las recogemos;  
hoy nos abrazamos, mañana nos despedimos;

**6** hoy todo lo ganamos, mañana todo lo perdemos;  
hoy todo lo guardamos, mañana todo lo tiramos;

**7** hoy rompemos, mañana cosemos;  
hoy callamos, mañana hablamos;

**8** hoy amamos, mañana odiamos;  
hoy tenemos guerra, mañana tenemos paz.

*¡Recuerda!*

**El pasado es una forma de aprender, de adquirir cierta sabiduría que nos ayudará en el presente.**



Hola,

Me han dado la oportunidad de venir desde el futuro para hablar un rato contigo.

Tranquila, toma aire, respira. Estás pasando por una mala época, lo sé, soy consciente de la angustia que estás sintiendo. **Recuerda que es una mala época, no es una mala vida** y que saldrás de esta, te lo aseguro. Puedes y podrás con todo aquello que te parece un mundo en este momento.

Yo sé que sientes que tu mundo se está cayendo y que nadie ve lo difícil que es para ti; **pero no estás sola, al contrario, estás más acompañada de lo que crees.** Mira atentamente a los que te rodean, acércateles, háblales de cómo te sientes y confía. Ten por seguro que encontrarás un hombro en el cual llorar y una mano amiga que te ayudará a levantarte.

Para terminar, quiero darte las gracias. **Gracias porque a través de ti he aprendido a ser la mejor versión de mí misma, a quererme y a valorar lo realmente importante.** Me has enseñado todo lo que necesitaba saber, me has mostrado el camino...

Eli  pino

ESTD 2021



*Ahora es tu momento de escribir...*

*Carta a mi yo del pasado*

Dedícale una carta a la persona que fuiste en un momento delicado, es decir, a una versión de ti misma durante una mala época de tu vida puede resultar demasiado reconfortante sin embargo producirá un efecto sanador.

*Eli*  *pino*

ESTD 2021