



¿QUÉ HACER CUANDO SE SUFRE?



NO ESTÁS SOLX

LA SOLEDAD ES UNA ILUSIÓN.
NO EXISTE EN LA REALIDAD.
CADA DOLOR, CADA SUFRIMIENTO, ES
PARTE DE LA ANGUSTIA DE MUCHOS
OTROS SERES HUMANOS, EN DISTINTOS
PUNTOS DE LA TIERRA. NINGÚN DOLOR ES
INDIVIDUAL. SON BATALLAS SOCIALES
QUE TENEMOS QUE APRENDER A DAR EN
FORMA COLECTIVA.
PIDE AYUDA.

TODA EMOCIÓN ES TEMPORAL

- SI EN ESTE MOMENTO TIENES LA SENSACIÓN DE ESTAR EN EL MÁS PROFUNDO DE LOS POZOS, PIENSA QUE LA TRISTEZA, QUE LA ANGUSTIA, ES TEMPORAL. MAÑANA HABRÁ NUEVOS MOMENTOS DE PLACER, DE REGOCIJO, AUNQUE SEAN PEQUEÑOS, LOS HABRÁ, QUE PODRÁS DISFRUTAR. APOYATE EN ESA IDEA. MAÑANA PASARÁ. AMANECERÁ.

CONECTA CON LAS IDEAS

- NO PODEMOS VIVIR DE LA ANOMIA. LO MÁS TRISTE QUE LE PUEDE PASAR A UN SER HUMANO, ES NO CREER.
¿CUÁL ES TU SISTEMA DE IDEAS?
¿EN QUÉ CREES? AFÉRRATE A ESAS IDEAS Y NO LAS SUELTES. DESDE LA LUCHA POR LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL, HASTA LA DEFENSA DE LA NATURALEZA, LAS IDEAS LE DAN SENTIDO Y CAUSA A LA VIDA.

CONCÉNTRATE EN EL OBJETIVO

¿QUÉ SUEÑOS TIENES?
¿CUÁL SIENDES QUE ES TU MISIÓN?
¿HACIA DONDE TE
DIRIGEN TUS EXPECTATIVAS?
NO PERMITAS QUE TE SUBSUMA EL MUNDO
Y TE quite LA PERSPECTIVA. A VECES NOS
DEJAMOS ABATIR POR LAS MISERIAS DE
LA VIDA COTIDIANA Y PERDEMOS DE
VISTA EL OBJETIVO FINAL,
ENFÓCATE EN TU OBJETIVO, CON PASIÓN.

VIVE SIN CULPA TU EMOCIÓN

SI ESTÁS LLORANDO A MARES, PERMÍTE
LLORAR, SIN CULPA, NI REMORDIMIENTOS.
PARA ESTA SOCIEDAD HAY QUE ESTAR
SIEMPRE PRODUCIENDO, SIEMPRE EN
ACTIVIDAD, Y MUCHAS VECES EL CUERPO,
LA MENTE, NECESITA PARAR. LA
ANGUSTIA ES NECESARIA, ES EMPATÍA EN
OCASIONES, CON LO QUE SUCEDE EN EL
CONTEXTO. DEJA QUE FLUYA. DEJA QUE
SALGA. NO REPRIMAS TUS
EMOCIONES. DALES VALIDEZ. SUELEN SER
NECESARIAS PARA LA INTROSPECCIÓN Y
LA REFLEXIÓN.

CONCRETA TAREAS

YA SEA ARTÍSTICAS O DE CUALQUIER TIPO, REALIZAR UNA TAREA, INCREMENTA LA SENSACION DE LOGRO, SOBRE TODO SI APORTA A LA HISTORIA HUMANA, AUNQUE SEA CON UN GRANITO DE ARENA. UN CUADRO, UNA CARTA, UNA OBRA, UN ESCRITO, UN PROGRAMA, UN MURAL, CUALQUIER ACTIVIDAD QUE TE PERMITA SUBLIMAR TU INTENSIDAD.

AYUDA A OTRAS PERSONAS

COLABORAR TIENE UN EFECTO TERAPÉUTICO. SI SIENTES UN GRAN DOLOR, AYUDAR A OTRAS PERSONAS EN SUS PADECIMIENTOS, PUEDE DISMINUIR LA INTENSIDAD DEL TUYO PROPIO, PORQUE COMPARTIR, ES UNA EXPERIENCIA ENRIQUECEDORA.

APÓYATE EN TUS SERES QUERIDOS

**ALGUIEN TE QUIERE.
SIEMPRE. UN FAMILIAR. UNA AMISTAD.
UNA PAREJA. TUS HIJXS. PERSONAS QUE
TE NECESITAN Y APRECIAN,
PARA QUIENES TU PRESENCIA ES
IMPORTANTE.
SIEMPRE HAY ALGUIEN.**

BUSCA PRESENCIAS SIMBÓLICAS

**A MENUDO NECESITAMOS LA PRESENCIA
REFERENCIAL DE QUIENES ADMIRAMOS.
ACUDE A PERSONAJES HISTÓRICOS
Y/O POPULARES QUE CONSIDERES
DE IMPORTANCIA.
IMAGINALES ALLÍ,
A LOS PIES DE TU CAMA.**

NO TENGAS MIEDO

LA ANSIEDAD Y EL MIEDO, PRODUCTO DE NUESTRAS VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS, NOS GOLPEA SIN TREGUA. BUSCA LA MANERA DE CONTROLAR LA ANSIEDAD. LUCHA CONTRA EL MIEDO. ANTE LAS IDEAS NEGATIVAS, CONTRAPONO OTRAS IDEAS. EL FUTURO ES INEVITABLE, LLEGARÁ, Y VENDRÁN CON ÉL, NUEVAS PERSONAS, NUEVAS EXPERIENCIAS, LA REALIDAD TAMBIÉN EXISTE Y ACTÚA, INDEPENDIEMENTE DE TU VOLUNTAD. TEN PACIENCIA. NO LE TEMAS A LA OSCURIDAD.

JAMÁS TE LASTIMES

PASE LO QUE PASE, NO TE LASTIMES. DE NINGUNA MANERA. NO TE PRIVES DEL ALIMENTO. PIENSA EN LO QUE INGIERES COMO ALGO QUE TE HAGA BIEN Y NO MAL. NO CONSUMAS AQUELLO QUE TE DESTRUYE. NO DAÑES TU CUERPO, PORQUE MEREDES LA INTEGRIDAD, TANTO FÍSICA, COMO MORAL. LOS EXPLOTADORES Y PODEROSOS QUIEREN VERTE TIESO, ESQUELÉTICO, RAQUITICO, CON LA FUERZA APENAS SUFICIENTE PARA TRABAJAR, NO LES DES EN EL GUSTO. ¡FORTALÉCETE!