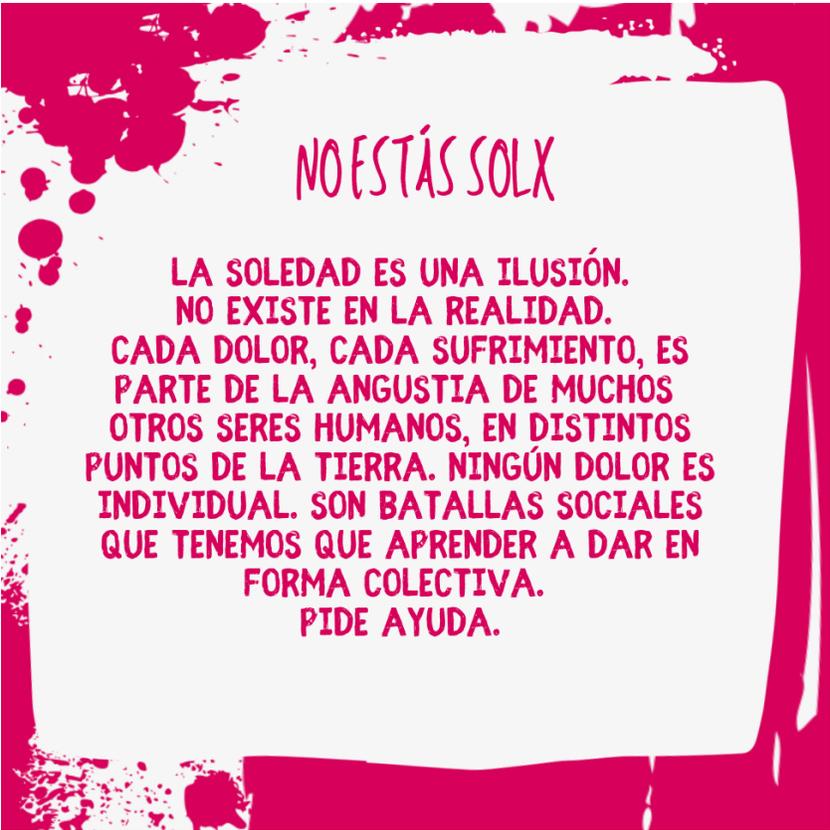


¿QUÉ HACER CUANDO SE SUFRE?



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!