

Hola querido desconocido o desconocida,

Me acabo de acordar de una frase que escuche hace años en la radio y fue como mi lema durante mucho tiempo “no hace falta que sepas mi nombre ni yo el tuyo, si nos comunicamos durante unos minutos es suficiente para saber que hay alguien en éste mundo que está tan desesperado como yo ”; yviene un poco al caso en este momento ya que no nos conocemos, pero todos tenemos algo que nos une y estamos solos y desesperados en algún momento.

A veces mientras vivimos tranquilamente no nos damos cuenta de lo que tenemos hasta que lo perdemos y es una gran verdad, pero también lo es que nunca está todo perdido y que cada cosa que vivimos tiene su valor, el dolor te enseña cosas también y te hace valorar la vida, espero que te recuperes y puedas ver este sufrimiento como algo que superaste, mientras tanto intenta ser fuerte y saborear cada minuto con su enseñanza, todos valen aunque algunos duelan.

Escribir ayuda, si puedes hazlo o dicta lo que pienses en el móvil, desahogate, hace tiempo descubrí por internet a alguien que hablaba de que había empezado un diario positivo, no lo hago a diario pero la verdad que si que ayuda a mejorar el ánimo y la positividad y me gusta leerlo. Consiste en por la mañana: escribir 3 cosas por las que te sientes agradecido en términos globales, 3 cosas que harían que el día de hoy fuese maravilloso y 3 afirmaciones positivas y por la noche antes de acostarse: 3 cosas que han hecho que tu día fuese maravilloso, que podría haber sido mejor o que mejorarías mañana y una frase motivacional. Como mis agradecimientos quizá ahora no sean los tuyos (aunque siempre hay

cosas que agradecer...tener quien te cuida, un techo...) Te dejo alguna de las frases positivas y motivacionales

que me escribí por si te ayudan:

Puedo, soy valiente, tengo paz en el corazón, me perdono.

Si tu actitud es positiva todo irá mejor.

Piensa que el otro es una persona como tú con sus altos y bajos.

Eres libre (elige lo que piensas)

Aunque ahora estés de bajón mañana será otro día y las nubes se irán despejando, ánimo.

“Todo lo que puedas imaginar es real” Pablo Picasso.

Yo domino mi mente y creo una actitud positiva.

Y bueno terminando con las frases, otras robadas que escuche recientemente de Mario Alonso Puig:

“No des más importancia a las dificultades que encuentres en tu camino que a tu capacidad para hacerles frente”

“No naciste para vivir asustado si no para creer en tí y en tus posibilidades”

Bueno amigo o amiga, aquí me despido, deseo de corazón que mejores y que lleves ésto lo mejor

posible.

Un abrazo grande