

CERRANDO CÍRCULOS

O cerrando puertas.

O cerrando capítulos.

Como quieras llamarlo.

Lo importante es poder cerrarlos.

Lo importante es poder dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminaste con tu trabajo?

¿Se acabó la relación?

¿Ya no vive más en esa casa?

¿Debes irte de viaje?

¿La amistad se acabó?

Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente preguntándote en los porqués, y tratar de entender la razón por la que sucedió tal o cual hecho.

El desgaste va a ser infinito porque en la vida, tú, yo, tus amigos, las personas significativas en tu vida y tus familiares, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos

A pasar la hoja.

A terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir para adelante.

No nos ayuda estar en el presente añorando el pasado.

Ni siquiera preguntándonos por qué.

Lo que sucedió, sucedió.

Y hay que soltar, hay que des - prenderse.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado (a) nosotros.

No.

¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa.

Tienes papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación.

Dejar ir, soltar, desprenderse.

En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a perder y a ganar.

Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente.

El pasado ya pasó.

No esperes que te devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de "quién eres tú".

Suelta el resentimiento, deja de darle y darle al asunto, lo único que consigues es dañarlo mentalmente, envenenarlo, amargarlo.

La vida está para adelante, nunca para atrás.

Porque si andas por la vida dejando 'puertas abiertas', por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Noviazgos, "matrimonio" amistades que no clausuran, posibilidades de "regresar" (¿a qué?), necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron.

¡Si puedes enfrentarlos ya y ahora, házlo! Si no, déjalos ir, cierra capítulos. Di a ti misma (o) que no, que no vuelven.

Pero no por orgullo ni por soberbia sino porque tu ya no encajas allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, etc....

Ya no eres la misma persona que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año; por lo tanto, no hay nada a qué volver.

Cierre la puerta, pase la hoja, cierra el círculo.

Ni serás la misma persona, ni el entorno al que regresas será igual porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático.

Es salud mental, amor por ti misma (o) mismo, desprender lo que ya no está en tu vida.

Recuerda que nada ni nadie es indispensable.

Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque cuando viniste a este mundo 'llegaste' sin ese adhesivo; por lo tanto es 'costumbre' vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.

**Es un proceso de aprender a des -
prenderse y humanamente se puede lograr
porque, nada ni nadie nos es indispensable.**

**Sólo es costumbre, apego, necesidad.
Pero... cierra, clausura, limpia, tira, oxigena,
despréndete, sacude, suelta.**

Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escojas, te ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad.

CERRANDO CÍRCULOS

DIOS TE BENDIGA !