

El Momento es Perfecto para Cerrar Ciclos

Psicóloga Elizabeth Márquez

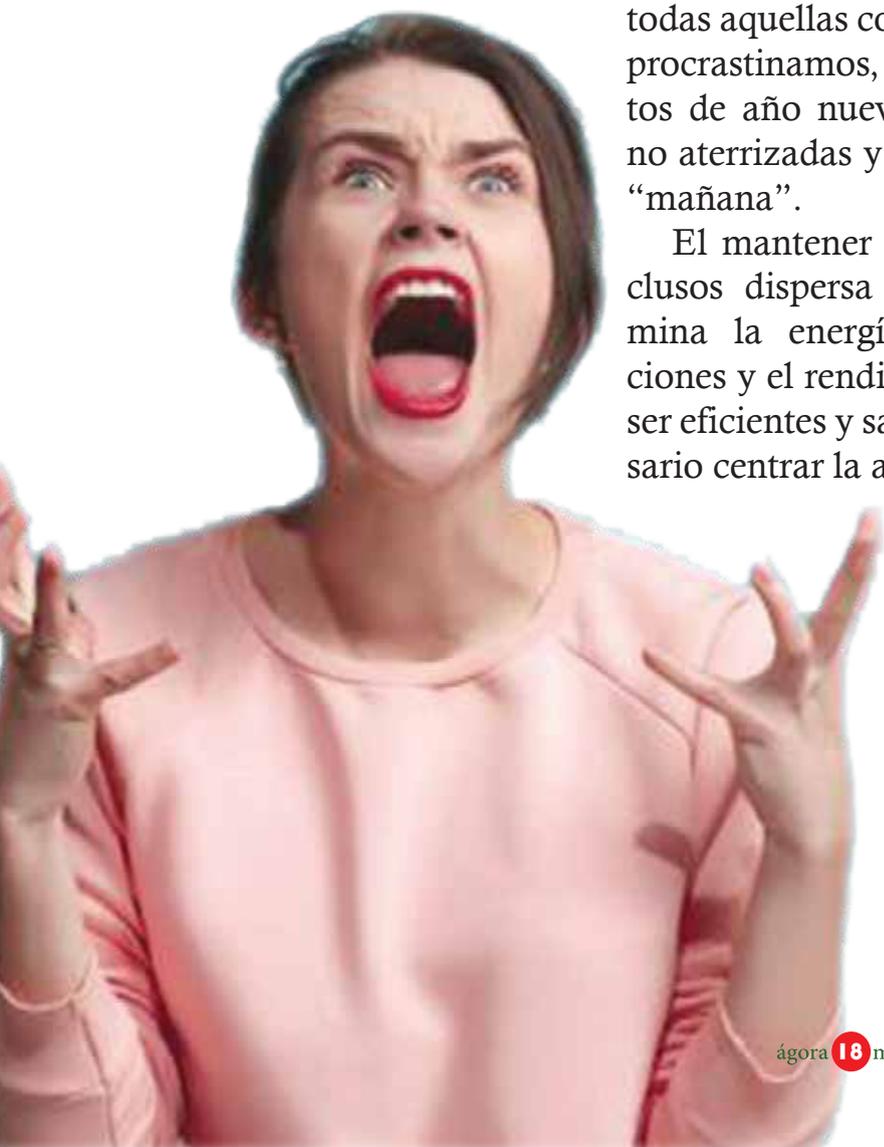
Te has dado cuenta que, las experiencias de la vida rebasan cuando se dejan situaciones emocionalmente inconclusas... puertas entre abiertas que no definen entre sí se puede entrar o, si se va a salir, conversaciones importantes a medias, postergadas por el tiempo o esperando el momento más oportuno que

parece nunca llegar, distanciamiento de personas queridas por falta de tiempo, indecisión o por malos entendidos, proyectos que no se consolidan, cosas que se empiezan y nunca se terminan, pero que se albergan con esperanza e ilusión, consciente o no, de que algún día será. A esta lista podemos sumar todas aquellas cosas en la que procrastinamos, los propósitos de año nuevo, las metas no aterrizadas y los... tal vez "mañana".

El mantener ciclos inconclusos dispersa a la mente, mina la energía, las emociones y el rendimiento. Para ser eficientes y sanos, es necesario centrar la atención y los

recursos proactivamente. Observa si en tu vida existen temas que no estén resueltos y que deban ser atendidos, situaciones que te roban la tranquilidad, relaciones personales que añores o que debas distanciar, desarrollo profesional o laboral, metas por alcanzar, una vida por construir... ¿hay algo en tu vida que te gustaría o necesites cerrar? ¿un presente que ya no necesitas y te ancla para llegar a dónde deseas estar?

Finiquitar historias, y construir otras, es parte de la vida, el cambio, es una constante inherente a ella, favorece el crecimiento personal. Resistirse al cambio, aferrarse al pasado y, a las historias imposibles en el presente, el no trabajar por construir un futuro más sólido y flexible, fomenta sufrimiento. Aprender a generar, soltar, fluir y, aceptar la realidad, por doloroso o desapegada que sea de nuestros propósitos o deseos, es liberador. Decide hoy con



convicción recorrer un nuevo camino, albergar en tu corazón agradecimiento por las buenas experiencias obtenidas y, por las lecciones adquiridas. Cierra la puerta a las historias pasadas y enfócate en la realidad del presente, con las posibilidades de potenciar tu futuro.

Aprender a tomar decisiones en el aquí y ahora, es de vital importancia para determinar de manera consciente el rumbo que guiará nuestro destino. La vida se construye de elecciones, de tomar decisiones o elegir no tomarlas, es un deber inevitable ser responsables de cada elección y, de las respectivas consecuencias implícitas, que suelen aparecer a lo largo del tiempo. Más allá de los resultados finales, gran parte de la felicidad radica en las razones del porqué se elige lo que se elige.

Para cerrar ciclos es necesario desarrollar la habilidad

de tomar decisiones conscientes, en los más altos y nobles valores, que nos lleven a adaptarnos de la mejor manera posible a la situación actual, que nos dirijan hacia el tipo de vida que queremos tener, que las consecuencias que haya que asumir sean las más constructivas, o en su caso, las menos desfavorables para todos los involucrados, vivir con la paz que genera el saber que la decisión es tomada con plena reflexión, aprovechando al máximo la oportunidad que regala el presente y, con la mejor intención. Ser agentes responsables de nuestra vida, genera madurez.

No hay época del año más propicia para cerrar capítulos innecesarios en nuestra vida y, para generar los cambios deseados e indispensables que este, el aquí y el ahora.

La vida te regala la oportunidad, a través del HOY, de cerrar las cosas inconclusas

en tu historia, las cuentas pendientes que te roban la paz, de soltar aquello que ya no esta en tu presente e incluso, soltar el doloroso pasado, que ya no te construye ni te representa, de tomar el aprendizaje obtenido y trabajar por transformarte en la mejor versión de ti mismo. Cierra la puerta a todo aquello que no te permita crecer ni avanzar, que te cause dolor y sufrimiento. Sé paciente y constante, aunque sea de poco a poco, un paso a la vez, la oportunidad está en tus manos, haz lo mejor que puedas, edifica la historia que quieres para ti, conviértete en una versión cada vez mejor de ti mismo, pon manos en acción. Resuelve, genera, concluye.

HOY toma decisiones dando la debida importancia de no dejar cosas a medias, ocúpate, libérate de la indecisión, permítete continuar la vida generando nuevas posibilidades. Da lo mejor de ti.

¡El momento perfecto es ahora!

 **Beth Márquez**
"Vive en Armonía"

 **7224439233**

