

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 2 DE ENERO DEL 2023

EL TEMA DE HOY

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

¿Alguna vez has sentido en lo más profundo de tu ser el deseo enorme de mejorar o de cambiar tu persona?

No dejes que el deseo se escape, porque no todos los días lo sentirás. Si hoy sientes esa llamada a querer ser una mejor persona, a ser distinto; ¡atrapa ese sentimiento con fuerza y hazlo realidad!

Un año de vida es un regalo demasiado grande para echarlo a perder. El inicio de un nuevo año es el momento para reunir las fuerzas y toda la ilusión para **comenzar el mejor año de la vida**, porque quien se proponga convertir éste en su mejor año, lo puede lograr.

El año nuevo es una oportunidad más para convertir el hogar, el trabajo y la vida en algo distinto. Capaz de decir: “Quiero algo diferente, voy a comenzar bien, así será más fácil seguir bien y terminar bien”.

Quizá el año pasado no fue el mejor año y a lo mejor te dejó un mal sabor de boca; éste será distinto si quieres que así sea, es un deseo, es un propósito, y no lo echés a perder. Tienes otra oportunidad y no la desperdicies, **porque la vida es demasiado breve**.

Es impresionante lo que la naturaleza hace, en invierno nuestro organismo reacciona al frío y tendemos a deprimirnos, por un lado la depresión de fin de año y la reflexión de nuestras vidas, y por el otro la alegría de nuestras familias, luces, villancicos, etc., el fin de año representa algo más que fiesta, regalos y comida, es una nueva oportunidad.

En los ratos más negros o amargos, y algunos llenos de culpa, puedes pensar: ¿Por qué no acabar con todo? Pero en esos mismos momentos también se puede pensar otra cosa: ¿Por qué no comenzar de nuevo?

Siempre dejamos pasar los días sin dar la debida importancia, y cuando nos damos cuenta otro año ya pasó y muchas personas se han ido con él, y es cuando viene la melancolía de fin de año.

Casi siempre nos quejamos por lo que no pasa y no disfrutas los excelentes momentos que a pesar de que a veces son pocos, siempre los hay. Aunque queremos avanzar nosotros mismos nos ponemos obstáculos para tropezar. El año nuevo siempre será una nueva oportunidad de ver la vida como debe de ser.

Lo que puedes hacer

La vida siempre tiene muchísimas buenas oportunidades pero no siempre las tomamos.

Tenemos que darnos cuenta de todos los maravillosos momentos que la vida y la naturaleza nos tiene en todo momento, disfrutando de nuestras familias cada día y al máximo, para que al fin de cada año estemos realmente unidos siendo cada vez mejores.

Dedicar tiempo para conservar, procurar y desarrollar nuestras relaciones familiares, de pareja, con compañeros de trabajo, con amistades, es una de las mejores maneras para lograr bienestar.

La depresión ocurre más en personas solas, que en personas acompañadas por su familia. Y no simplemente por compartir un techo. Se puede estar juntos pero separados. Llegar a lograr que cada día te lleves mejor con las personas que están a tu alrededor. Si hay conflictos, ocúpate en resolverlos, en lugar de dejarlos para una “mejor ocasión”.

Todo puede ser distinto. En tu hogar, arranca el egoísmo que tantos males provoca, puedes estrenar un nuevo amor a tu pareja y a tu familia, ser mejor padre o madre. También distinto/a en el trabajo, no porque cambies de trabajo, sino el humor con el que trabajas. Un aire

más puro en tu jornada diaria. Otro estilo de vida, otra forma de ser, ¿por qué no intentarlo?

Planifica tu economía personal. Arma tu presupuesto considerando que hay periodos del año en que se requiere mayor liquidez y ponte metas de ahorro para que cuando llegues, estés tranquilo/a. Evita caer en las tentaciones de gastar: hay quienes salen al supermercado sólo cuando no tienen hambre y en momentos en que llevan prisa. Así sólo compras lo que realmente requieres.

Un año recién salido de las manos del Autor de la vida, es un año que aún no estrenas. Todo comienza si tú quieres, todo vuelve a empezar. Y no tienes que esperar precisamente a que termine el año, diario empieza una nueva oportunidad. ¿Qué vas a hacer?, ¿El año pasado no te gustó?, ¿Qué harás? Todos desean a los demás y a sí mismos un buen año, pero pocos luchan por obtenerlo.

Esta época, a diferencia de otras, nos invita a reencontrarnos y a redescubrirnos, es un buen momento para tomar decisiones que serán pasos importantes para tu vida, recuerda que primero debes sanarte para poder sanar tus relaciones.

Permítete expresar tus emociones y recurre a personas en las que confíes, que puedan dedicarte el tiempo que necesites y respeten tu sentir. Visita al psicólogo de vez en cuando. **La tarea de estos especialistas no es exclusiva para los “enfermos” sino para todas las personas que desean vivir mejor y quieren lograrlo.**

Seguro existen más recomendaciones. Lo importante no es tener todas, sino aplicarlas y ser constante. ¡Bienvenido el nuevo año!
¡Felicidades!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

