

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 16 DE JUNIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO SIENTES QUE NO TIENES RUMBO EN LA VIDA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Tal vez hayan pasado los años sin que te hayas dado cuenta.

Las obligaciones laborales, la rutina diaria o un gran número de preocupaciones te han mantenido al margen de la reflexión sobre cómo estás o cómo te encuentras. Pero, quizás, un día cualquiera, cansado de vivir en esa especie de automatismo, hayas comenzado a indagar en ti mismo y te preguntas “¿he conseguido lo que quería o he desperdiciado mi vida?”, “¿estoy en el lugar que deseo estar?”

Si alguna vez te has encontrado haciéndote estos planteamientos o si estás en ese punto vital en este mismo instante, no te preocupes.

Es más normal de lo que imaginas. Casi todos en algún momento de nuestras vidas atravesamos este tipo de trances.

Ahora bien, aunque en un primer momento cuestionarse pueda asustar porque no sabemos hasta dónde vamos a llegar, también puede ser el momento para que comience a surgir un estado interno de introspección positiva que derive en un enriquecimiento personal. Por lo tanto, de este período de crisis puede brotar un nuevo impulso capaz de redireccionar tu vida hacia un estado más positivo y consciente.

¿He desperdiciado mi vida?

Cuando una persona se hace esta pregunta, la sensación que puede experimentar se describe, en ocasiones, como una especie de abismo abriéndose en su interior. Esto le llevara a observar su vida, en retrospectiva, con el objetivo de realizar un balance entre los logros conseguidos y los acontecimientos negativos o fracasos. El resultado puede derivar en multitud de sentimientos que desean salir.

Quizás porque durante un tiempo han permanecido dormidos o incluso reprimidos. Lo importante es identificarlos, reflexionar sobre su origen y expresarlos. De alguna forma, esto da pautas sobre cómo uno se encuentra y ayuda a liberar cargas que impedían continuar.

Es posible que revisando nuestros objetivos y detectando aquello que ha quedado a medio terminar, podamos reiniciar el camino hacia los fines que un día nos planteamos.

Aquello que les resta valor y calidad a nuestros días, no merece nuestra atención. En cambio, aquello que nos aporta, vale de sobra nuestro tiempo. Hay que actuar y seguir aprendiendo en situaciones de profundo cuestionamiento vital en las que entran en juego nuestras decisiones, Se puede pedir opiniones, la decisión final y el futuro que cambiara es el de uno.

Si crees que el rumbo que tiene tu vida es un desperdicio, acude a terapia psicológica para que puedas encontrar la mejor manera de poder disfrutar tu vida.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com