

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 29 DE ABRIL DE 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

### **LUCHAR POR EL AMOR**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

Estar enamorado es una de las experiencias más agradables que podemos vivir. Cuando tienes el amor en tu vida te sientes más alegre y feliz. Esto no siempre es así, algunas personas se sienten desanimadas, en especial si llevan mucho tiempo en la soltería. Si es tu caso, esto puede invitarte a darte por vencido en el amor. No deberías darte por vencido. A pesar de tus malas experiencias, de todo lo malo, nunca pierdas la esperanza.

No sabes cuándo puede aparecer la persona ideal. Quizás ese día sea hoy o la siguiente semana, quizás debas esperar unos años más.

La espera vale la pena porque cuando llegue será el momento perfecto.

No te obsesiones porque no se trata de una carrera. Si no de esperar el momento indicado. ¿No te gustaría ofrecer lo mejor de ti a la persona adecuada en el momento correcto? Deja de pensar que no tienes pareja y disfruta tu tiempo a solas. Así, cuando llegue la persona correcta podrás disfrutarla a plenitud, sin sentir que te quedaste sin experimentar algo.

Aunque hayas pasado por muchos desencantos y relaciones tormentosas, al final el amor verdadero es maravilloso. Encontrar a alguien que te acompañe y que te inspire es una sensación única. Ahora te puede parecer un reto difícil de alcanzar, quizás solo estás creando el camino para encontrar a la persona perfecta. Incluso cuando parece que no es un buen momento para estar en pareja o sientes que no estás preparado, puede aparecer la persona correcta. Siempre mantente abierto a las opciones que se presenten, más cuando se trata del amor.

El mundo está lleno de cosas negativas. Todo el tiempo encuentras motivos para dejar de creer en los demás. Cuando cambias el chip y empiezas a buscar el amor y la felicidad, de pronto todo es más brillante.

Igual no podrás eliminar las noticias desagradables, si puedes endulzarlas un poco.

Date la oportunidad de vivir una vida más plena con amor a tu lado.

Si no ha llegado la persona adecuada, disfruta de lo que tienes ahora. Aunque no lo creas, los amores más memorables y eternos llegan cuando menos los estás esperando. Enfócate en ti y comienza a vivir tu vida sin olvidarte del amor. Si consideras que no sabes cómo manejar tus emociones es oportuno que busques ayuda psicológica.

**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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

## **Sabías Que... La esperanza jamás la puedes abandonar.**

¿Quién no ha sentido alguna vez que las esperanzas se esfumaban? Cuando nuestros objetivos no se ven cumplidos, cuando sentimos que no estamos en el sitio que queremos estar, cuando pensamos que el camino que deseamos está lejos, nos preguntamos: ¿Cómo recuperar la esperanza? A veces, parece que esta se ha marchado para no volver y nos ha dejado abandonados.

Aceptar la situación. En vez de hundirte con pensamientos negativos, puedes poner todo el centro de atención en las soluciones y los pasos que tienes que dar para profundizar en el camino que quieres.

Reflexionar sobre si lo que estás haciendo es suficiente o tienes que cambiar de estrategia. ¿Qué obtendrás con esto? Esperanza, porque la esperanza solo aparece cuando pensamos que podemos conseguir lo que queremos, Por lo tanto, si estás centrado en encontrar soluciones y en ponerte en marcha con nuevas acciones, estarás yendo en la dirección que te lleve a tu objetivo.

Recuerda que cuando hay alguna frustración o algún problema tendemos a ver las cosas tres veces más negativas de lo que son.

Es algo automático, sentirás tu situación desde una visión menos realista que si estuvieras en un buen estado emocional, si eres consciente de esto puedes pararlo. Si tu estado de ánimo no está bien, no estás en buenas condiciones para pensar de una manera realista y eficiente.

Normalmente los que creen que su vida solo vale la pena si consiguen algo en especial son los que más riesgo tienen de caer en el desánimo.

En la vida hay muchísimas cosas buenas, cuantas más puertas abiertas tengas, más fácil te resultará estar motivado.

Haz una lista de las cosas que disfrutas en tu vida y, si son escasas, aumenta tus actividades y descubre nuevos hobbies. Si tienes pocas amistades o no estás satisfecho con las que tienes, conoce a nuevas personas. Las personas si somos irremplazables, siempre hay infinidad de opciones y gente de todo tipo.

El típico pensamiento de: “nunca conoceré a alguien igual” es totalmente erróneo, existe y existirán personas que encajen en tu vida.

Cuando has perdido a alguien de quien te habías encariñado, es lógico que creas que no conocerás a alguien igual, pero si te pones en marcha de una manera eficiente puedes descubrir personas del perfil que te guste, incluso mejor de lo que habías conocido en el pasado.

Las posibilidades son infinitas, pero siempre desde la acción, las cosas raramente vienen solas.

Una buena manera sería utilizar nuestras capacidades para buscar nuevos caminos y soluciones, es necesario no quedarse quieto.

La diferencia entre las personas que se hunden ante los problemas y las que tienen más fuerza para seguir adelante, está claramente en la forma de pensar, en el centro de sus pensamientos. Si te sientes atrapado en un ciclo de desesperanza acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y buscar la motivación que te hace falta para poder disfrutar la vida.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext: 102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**