

Auto recordatorios para los ansiosos y deprimidos



1. No estás solo.

Es posible que muchos otros en todo el mundo se sientan exactamente igual que usted. Por favor, no crea que le pasa algo por sentirse así. Como seres humanos, TODOS pasamos por momentos difíciles y tiempos difíciles, independientemente de lo personales que puedan ser. Tus sentimientos son válidos. Eres humano. Eres perfectamente normal.

2. No hay nada de malo en obtener ayuda

En estos momentos, es posible que sienta que nadie lo entenderá y, por lo tanto, nadie puede ayudarlo. Habrá personas, familiares, amigos, que estarán encantados de hablar contigo y tratar de entenderte, no temas darles una oportunidad. Necesitar ayuda no es un signo de debilidad. Al igual que el número 1, te hace humano. Por más cliché que parezca, ningún hombre es realmente una isla.

3. Tampoco hay nada de malo en alejar a los demás.

Así como puede haber personas que puedan ayudarlo, también puede haber otras que simplemente lo empeoren. No importa quiénes son, cuánto tiempo se conocen, solo recuerde que solo está haciendo lo mejor para usted. No hay nada de malo en ello.

4. No tienes que hacer cosas que otros hagan o que la gente te diga que hagas.

Esto es especialmente cierto si realmente no tiene ganas de realizar esa actividad en particular. No permita que la presión de grupo lo afecte. Recuerde siempre que no necesita forzarse a ser alguien que no es. Es posible que la gente no te entienda al principio, pero lo importante es que estás haciendo lo que realmente quieres hacer y no estás haciendo lo que realmente no quieres hacer.

5. En la vida, no puedes ganar todas las batallas, pero definitivamente puedes ganar la guerra.

Habrá ocasiones en las que perderemos, en las que caeremos al suelo, incluso perdamos el impulso. Recuerda que no termina ahí. Obligarse a triunfar todos los días de su vida es una tarea rigurosa. En cambio, puede ser útil recordar que habrá batallas que te atormentarán, pero eso no te hará perder la guerra. Nunca pierdas la esperanza, siempre hay otro día, y mientras lo haya, siempre espera con ansias ese día.

6. Tú tienes el control.

Pase lo que pase, usted toma sus propias decisiones. Es tu cuerpo; es tu vida. Puede dirigir su propia vida y su propio futuro en la dirección de sus sueños y aspiraciones. Solo piensa en todas las decisiones que tomaste y que te llevaron a donde estás ahora. Sin esas decisiones que tomó usted mismo, es posible que esté en otro lugar, en otra persona. De la misma manera, tus decisiones pueden llevarte a quién quieres ser en el futuro.

7. Deberías descansar.

Lo necesitas para ti. Cuando se canse durante el día, no dude en sentarse, tomar una taza de café, comer un sándwich o cualquier otro bocadillo. También puede pasar algún tiempo con un amigo con el que se sienta cómodo. Estas pequeñas actividades, por insignificantes que parezcan, pueden influir significativamente en nuestra salud mental. No somos superhéroes; necesitamos el descanso de vez en cuando, como todos los demás.