

Hola,

¿Cómo estás? Soy Ana y me encantaría compartir un ratito contigo reflexionando sobre todo lo que ha traído esta situación.

Lo primero, espero que estés bien. Llevamos muchos días en casa. Yo he experimentado muchas emociones diferentes a lo largo de este tiempo. Ha habido días que me he levantado con energía y otros días los he pasado apática y sin ganas... pero ¿de qué otra forma si no? Es algo que nos ha pillado a todos por sorpresa y una situación en la que hemos tenido que aprender a colocarnos de una forma distinta.

¿Cómo has vivido tú estos días?

Esto es algo que está pasando a todas las personas, independientemente de la profesión, dinero, sexo y edad... A todos nos ha hecho enfrentarnos cara a cara con la incertidumbre y nos ha presentado nuestras verdaderas necesidades.

Creo que, si nos observamos con atención durante estos días, podremos averiguar qué es lo que nos mueve. Ahora, sin ningún estímulo exterior ni excusa externa, qué nos inquieta, qué nos enfada, qué nos alegra el día o nos entretiene.

Está claro que todos tenemos situaciones diferentes, algunos están solos, otros siguen teniendo obligaciones de trabajo o hijos, algunos cuidando a personas enfermas o mayores... Pero a todos creo que se ha cambiado el marco y esto ayuda vernos desde otro sitio. Permite observarnos y sacar conclusiones y ver que es lo que podemos hacer con ello. ¿Qué te gustaría cambiar?

Habrá quien vea la ilusión de un nuevo proyecto. Hay quien verá la satisfacción de pasar tiempo con sus seres queridos. Hay quien habrá descubierto un nuevo hobby. En general un momento para conocernos un poco mejor. ¿Por dónde quieres empezar? ¿Qué depende de ti?

MIRA – PIENSA - QUEJATE - ENFÁDATE-
HAZ + SIENTE + APRECIA + SONRIE +

Un beso enorme.

Ana
#carta24