



La mentira más repetida **"Estoy bien"**

Un recurso gratuito para
quienes ya no quieren fingir.

Mariam Ramirez Alviarez

www.psicologiavital.com

Fingir te está coŝtando más de lo que crees

Muchos crecimos aprendiendo a aparentar fortaleza. A callar emociones porque nos decían:

“No llores”

“Sé fuerte”

“No muestres debilidad”

Y sin darte cuenta, comenzaste a ponerte una máscara cada vez que alguien te preguntaba cómo estabas.

Hoy, esa máscara se ve así:

**DICES “NO PASA NADA”
CUANDO TODO TE PESA.**

**ACEPTAS INVITACIONES
AUNQUE LO ÚNICO QUE
QUIERES ES DESCANSAR.**

**TE RÍES EN UNA REUNIÓN,
PERO POR DENTRO ESTÁS
PENSANDO EN TODO LO QUE
NO PUEDES MANEJAR.**

SONRÍES AFUERA Y TE
ROMPES EN SILENCIO.

TE CONVENCES DE
QUE SI DICES
'ESTOY BIEN', NADIE
HARÁ PREGUNTAS
INCÓMODAS.

EL RESULTADO

EMPIEZAS A DESCONFIAR DE
TI MISMO, PORQUE TU BOCA
DICE UNA COSA Y TU
SIENTES OTRA.

TE CONVENCES DE
QUE NO NECESITAS
AYUDA, CUANDO EN
REALIDAD CADA DÍA
LA CARGA SE HACE
MÁS PESADA.

Lo más duro es que este autoengaño tiene un costo invisible, cada vez que te callas lo que sientes, te alejas un poco más de ti, es como cargar una mochila que se hace más pesada con cada "estoy bien" que no es real.

Pregúntate con sinceridad:

¿Cuánto tiempo más quieres cargar con esa máscara sin detenerte a mirar lo que realmente sientes?

La verdad puede incomodar... pero también abre la puerta a sanar. Porque reconocer lo que sientes no te hace débil. Te hace humano

"Vivir así duele... y no tienes que seguir cargándolo solo."

El primer paso para dejar la máscara

1

**ATRÁPATE
EN EL
MOMENTO**



Cuando digas
"estoy bien",
pregúntate: ¿qué
siento en
realidad?

2

**PONLE UN
NOMBRE SIMPLE
A TU EMOCIÓN**



Tristeza, ansiedad,
angustia, soledad,
frustración, inseguridad,
cansancio, estrés,
miedo, culpa, rabia /
enojo.

3

**DI UNA
PEQUEÑA
VERDAD**



En vez de "estoy
bien", prueba: "he
tenido días
mejores"..

Esto es solo el inicio. En terapia puedes transformar estas pequeñas verdades en un proceso profundo de sanación, construir una autoestima sólida y dejar de vivir en piloto automático

"La fuerza real no está en fingir, sino en reconocer tu verdad."