

Un recurso gratuito para quienes ya no quieren fingir.

Mariam Ramirez Alviarez

www.psicologiavital.com

Fingir te está costando más de lo que crees

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

"No llores"

"Sé fuerte"

"No muestres debilidad"

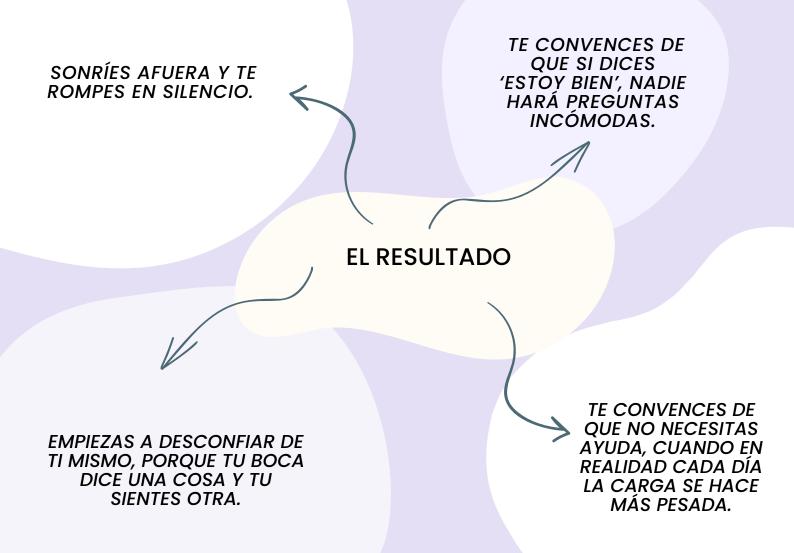
Y sin darte cuenta, comenzaste a ponerte una máscara cada vez que alguien te preguntaba cómo estabas.

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.



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 2

PONLE UN NOMBRE SIMPLE A TU EMOCIÓN 3

DI UNA PEQUEÑA VERDAD

7

Cuando digas "estoy bien", pregúntate: ¿qué siento en realidad? 7

Tristeza, ansiedad, angustia, soledad, frustración, inseguridad, cansancio, estrés, miedo, culpa, rabia / enojo. 7

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."