

## DECIR ADIOS

A unos días de concluir un ciclo escolar más, de dar vuelta a la página y comenzar a escribir una nueva historia en la que todo es posible porque nada está escrito aún. Es un buen momento para mirar atrás y reflexionar sobre lo que aprendimos, lo que vivimos, lo que dejamos pasar, un buen momento para mirar nuestros errores y aprender de ellos, es ni más ni menos que un final y junto con él un **inicio que comienza**.

Es un buen momento para agradecer y para decir adiós, pero sobre todo, es momento de recomenzar...

Recomenzar es darse una nueva oportunidad, es renovar las esperanzas en la vida y lo más importante, creer en ti mismo.

*¿Sufriste mucho este periodo?* **Fue aprendizaje.** *¿Lloraste mucho?* **Fue limpieza del alma.** *¿Sentiste rencor?* **Fue para aprender a perdonar.** *¿Estuviste solitario en algunos momentos?* **Fue porque cerraste una puerta.** *¿Creíste que todo se había perdido?* **Fue simplemente el inicio de tu mejoría.** *¿Te sientes solitario?* **Mira a tu alrededor y encontraras mucha gente esperando tu sonrisa para acercarse más a ti.**

**Recomenzar...**

Hoy es un excelente día para comenzar con un nuevo proyecto de vida que te lleve hacia dónde quieres llegar.



Mira alto, sueña alto, anhela lo mejor, pues la vida nos trae lo que anhelamos.

En tu nuevo camino habrá amigos que seguirán a tu lado, pero seguramente habrá otros para quién la vida ha preparado otros caminos, o tal vez los ha preparado para ti, agrádeceles y déjalos ir con amor, sin olvidar que aunque no transiten por el mismo camino puede ser que la vida los vuelva a juntar y que vayan donde vayan llevan ya la herencia y la riqueza del otro.

Agradece lo que la vida te ha dado hasta hoy, lo bueno y "lo malo", porque cada cosa que has vivido te ha llevado justo a dónde estas hoy y seguro cada vez te llevará hacia un lugar mejor.

No es un fin, es un inicio y solo tu decides la manera de **RECOMENZAR**

PERMANEZCAMOS  
UNIDOS!!!

INDIVISA  
MANENT

Contenido:

Decir adiós

Cerrando ciclos

# CERRANDO CICLOS

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó tu trabajo?, ¿Se acabó tu relación?, ¿Ya no vives más en esa casa?, ¿Debes irte de viaje?, ¿La relación se acabó? Puedes pasarte mucho tiempo de tu presente "revolcándote" en los por qué, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho. El desgaste va a ser infinito, porque en la vida, tú, yo, tu amigo, tus hijos, tus hermanos, todos y todas estamos encaminados hacia ir cerrando capítulos, ir dando vuelta a la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la vida y seguir adelante.

No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. ¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir! Por eso, a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, romper papeles, tirar documentos, y vender o regalar libros.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación.

Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que dar vuelta a la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente...

El pasado ya pasó. No esperes que te lo devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de quién eres tú... Suelta el resentimiento. El prender "tu televisor personal" para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarte lentamente, envenenarte y amargarte.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando "puertas abiertas" por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción. ¿Noviazgos o amistades que no clausuran?, ¿Posibilidades de regresar? (¿a qué?), ¿Necesidad de aclaraciones? , ¿Palabras que no se dijeron?, ¿Silencios

que lo invadieron? Si puedes enfrentarlos ya y ahora, hazlo, si no, déjalos ir, cierra capítulos. Dite a ti mismo que no, que no vuelven. Pero no por orgullo ni soberbia, sino, porque tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese oficio.

Tú ya no eres el mismo que fuiste hace dos días, hace tres meses, hace un año. Por lo tanto, no hay nada a qué volver. Cierra la puerta, da vuelta a la hoja, cierra el círculo. Ni tú serás el mismo, ni el entorno al que regresas será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por ti mismo, desprender lo que ya no está en tu vida.

Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo. Nada es vital para vivir porque cuando tú viniste a este mundo, llegaste sin ese adhesivo. Por lo tanto, es costumbre vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y, humanamente se puede lograr, porque te repito: nada ni nadie nos es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad. Por eso cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacúdete, suéltate.

Hay muchas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escojas, te ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. ***¡Esa es la vida!***



Paulo Coelho