Hay días en los que sientes
que todo se te viene encima.

Que el problema eres tú.

Que la vida te está señalando a ti,
específicamente, para que todo salga mal.

Te entiendo.
Yo tambien he pensado eso.

Pero quiero decirte algo que aprendí después de mucho tiempo, mucho dolor, y muchas caídas:

Lo que hoy te duele,

mañana será tu mayor

FORTALEZA.

No es una frase bonita para sentirte mejor un rato.

Es literal.

Ninguna torre se construyó
con paja blanda y mojada.

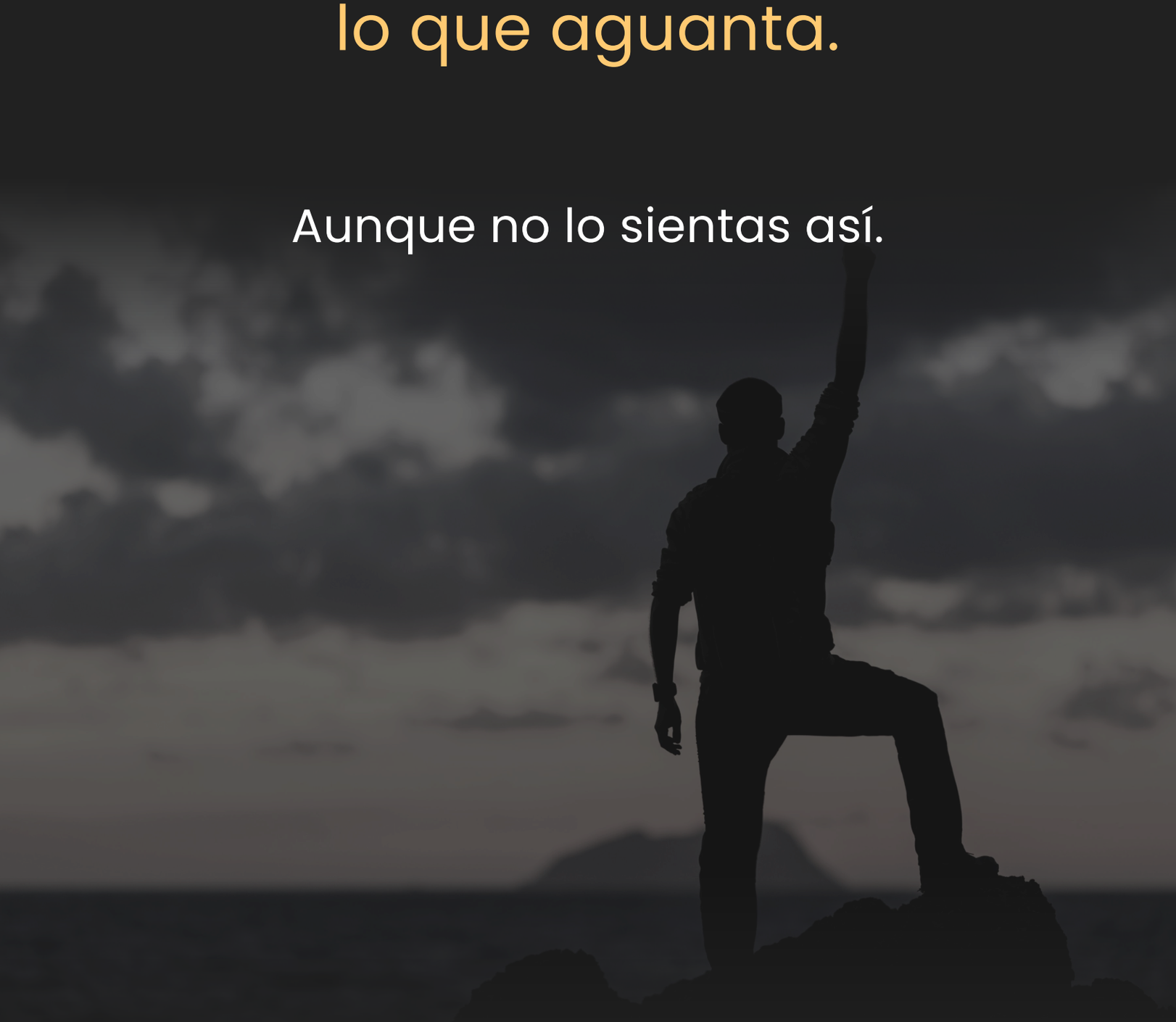
Se construye con lo que aguanta presión.

Con lo que resiste.

Y tú, ahora mismo,
estás en la parte del proceso
donde se construye

lo que aguanta.

Aunque no lo sientas así.



Piensa en esto:

Las cosas que en su momento no hiciste,

esa conversación que evitaste,

esa decisión que aplazaste,

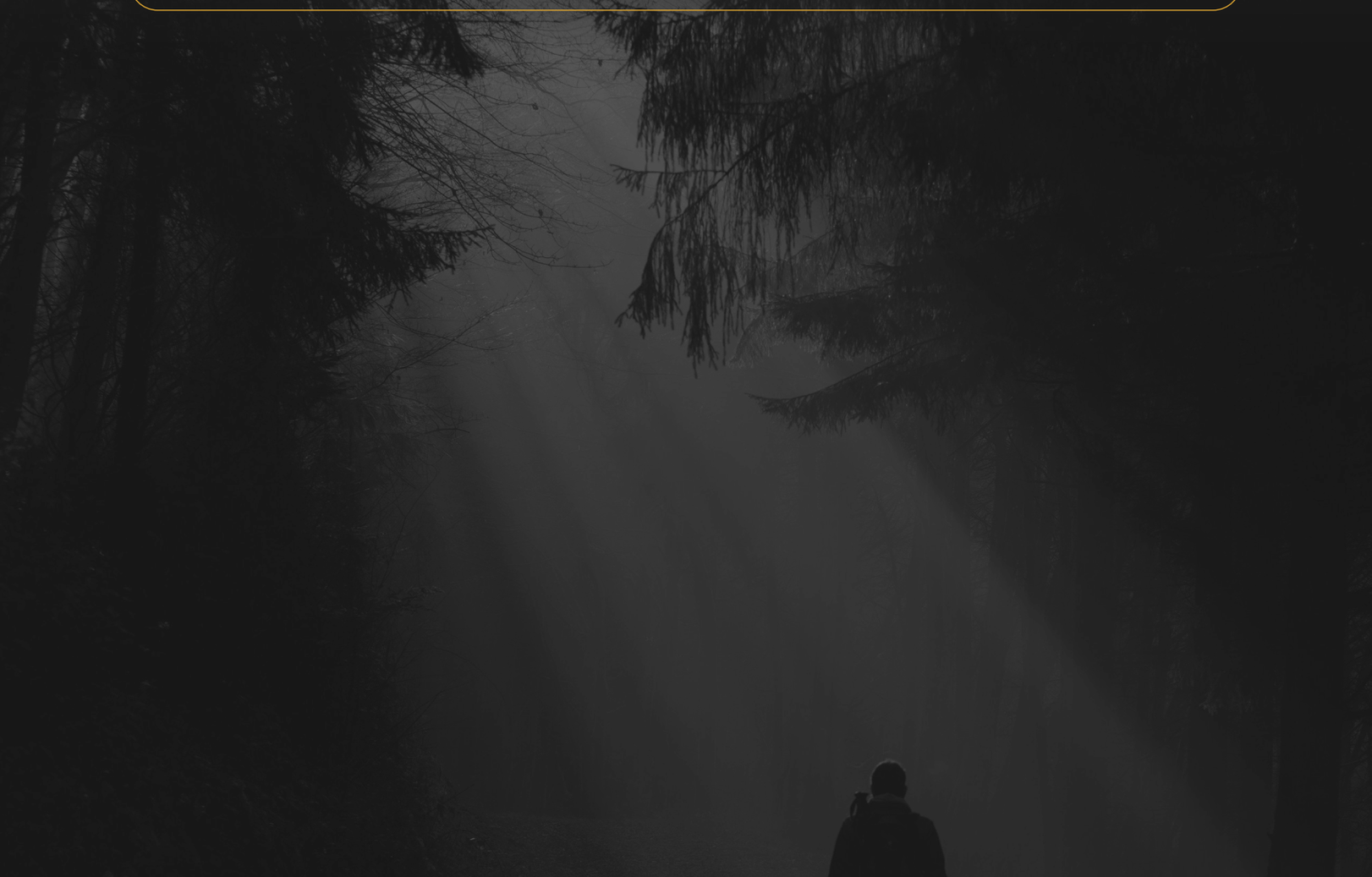
ese límite que no pusiste, habrían cambiado todo

si las hubieras hecho.

No te lo digo

para que te culpes.

Te lo digo para que dejes de repetirlo.



Porque el patrón se rompe cuando decides actuar diferente, no cuando esperas sentirte diferente.

Y aqui viene la parte incomoda.

Cuando estás mal,
buscas que la gente te apoye.

Pero muchas veces no buscas apoyo real.

Buscas gente que te diga que estás bien,
para quedarte tranquilo un rato más.

Eso no es apoyo.

Es anestesia.

El apoyo real

no te calma.

Te prepara.

Te prepara para enfrentarte a lo que de verdad tienes que enfrentar.

Asi que si hoy te duele algo,

no lo escondas y no busques que te lo tapen.

Déjalo doler lo que tenga que doler.

Y pregúntate:

> **¿Estás buscando quien te calme… o quien te ayude a ser más fuerte?**

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.

LUIS Iván