

Dejar de sufrir
por adelantado.

Hola

Hay algo que cada vez
intento practicar más:

**dejar de exigirle a mi cabeza
que controle lo que no puede controlar.**

Porque gran parte de nuestra angustia
nace ahí.

Queremos **saber** qué va a pasar.

Queremos **tener** garantías.

Queremos **adelantarnos** a los problemas
para sentir que estamos preparados.

Pero la vida rara vez funciona así.

Siempre habrá una conversación
pendiente, una decisión difícil,
algo que pueda salir mal o una respuesta
que **todavía** no tenemos.

Y puedes pasarte horas
imaginando escenarios...

sin cambiar **absolutamente** nada de ellos.

POR ESO PARA MÍ LA FE TIENE TANTO VALOR

No porque haga desaparecer
la incertidumbre.

Sino porque me recuerda que puedo vivir
sin tener todas las respuestas.

Que **confiar** no significa creer
que nada malo ocurrirá.

Significa saber que, ocurra lo que ocurra,
tendré que afrontarlo cuando llegue.
No sufrirlo cien veces antes de que suceda.

La experiencia **me ha enseñado** algo
que intento recordarme cuando la cabeza
quiere adelantarse a la vida:

“*No puedes evitar
todas las tormentas
que van a llegar,*

*pero sí puedes dejar de vivir cada nube
como si ya estuviera lloviendo.*

Eso, para mí, también es **tener fe.**

No esperar una vida sin problemas.

Confiar en que tendrás la fortaleza necesaria
cuando realmente toque enfrentarte a ellos.

Y quizá ahí esté una de las grandes
diferencias entre preocupación y angustia:

**La preocupación mira un problema.
La angustia empieza a vivir dentro de él.**

Si hoy hay algo que te está quitando
demasiada paz, **pregúntate:**

*¿Estoy resolviendo algo...
o simplemente estoy sufriendo
por adelantado?*

Y ahora que agosto va llegando a su fin,
quizá tengas delante una buena
oportunidad para hacerte esa pregunta
con más calma.

Si estás de vacaciones,
aprovecha el silencio antes de que
septiembre vuelva a llenar la agenda.

Piensa en todo aquello
que te ha preocupado durante este año
y pregúntate cuánto dependía
realmente de ti.

Porque a veces descansar
no consiste solamente en dormir más,
viajar o desconectar del trabajo.

También consiste en dejar de cargar
mentalmente con cosas que nunca
estuvieron en tus manos.

Quizás sea una buena reflexión
para llevarte de vuelta a casa.

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.