LUIS **IVÁN**



UNA REFLEXIÓN

Puedes tener toda la razón. *Y estar destruyéndote por dentro.*

Hola,

Hay algo que cuesta muchísimo aceptar.

> A veces la otra persona se equivoca. Tú tienes toda la razón. **Y aun así, quien más está sufriendo eres tú.**

Te levantas pensando en lo que pasó. Repasas conversaciones. Imaginas todo lo que deberías haber dicho. Buscas explicaciones.

Y cuando por fin crees que lo has superado, alguien vuelve a sacar el tema... y **regresas exactamente al mismo lugar.**

A mí también me ha pasado.

He vivido traiciones de personas muy cercanas. De esas que no ves venir, porque llegan de alguien con quien has compartido años, proyectos y una parte importante de tu vida.

Y aprendí algo que me habría gustado entender mucho antes.

LO QUE APRENDÍ

No necesitas dejar de tener razón. *Necesitas dejar de vivir atrapado en ella.*

Porque una cosa es lo que te hicieron.

Y otra muy distinta es **lo que tú te sigues haciendo cada día** al revivirlo.

PARA HACER HOY

Te propongo algo *muy sencillo.*

La próxima vez que algo o alguien te haga daño, prueba estos tres pasos.

1 **Saca lo que llevas dentro**

No intentes ser fuerte fingiendo que no te afecta.

Habla con alguien de confianza, escribe todo lo que te gustaría decir o sal a entrenar. Permítete sentir la rabia, la tristeza o la decepción, sin hacerte daño y sin hacérselo a nadie.

2 **Hazte una pregunta incómoda**

«¿Quiero solucionar esto o quiero demostrar que tengo razón?»

No es lo mismo. Y muchas veces, sin darnos cuenta, elegimos lo segundo. Ahí empieza el desgaste.

3 **Deja de alimentar la historia**

Durante las próximas 24 horas, no busques nuevas explicaciones, no preguntes qué ha dicho esa persona y no vuelvas a contar lo que pasó, salvo que sea para resolverlo. Cuando tu mente quiera volver al conflicto, pregúntate: *«¿Pensar otra vez en esto me ayuda a avanzar o me deja donde estaba?»*

Si no te ayuda, lleva tu atención a algo que sí dependa de ti.

Y recuerda:

Soltar el conflicto no significa justificar lo que ocurrió, ni reconciliarte, ni renunciar a poner límites. Significa decidir que aquello **no va a gobernar tu vida.**



NUEVO VÍDEO EN YOUTUBE

La razón *te destruye*

Hay una parte de esta reflexión que no se entiende del todo hasta que la vives.

En el vídeo te cuento cómo he afrontado yo situaciones de traición y conflicto, por qué tener razón puede convertirse en una trampa y qué me ayudó a salir de ella.

VER EL VÍDEO →

ALGO QUE ESTÁ LLEGANDO

Hay cosas que solo entiendes *después de vivirlas.*

Últimamente estoy dedicando mucho tiempo a ordenar experiencias, aprendizajes y pensamientos que me acompañan desde hace años.

Y cuanto más profundizo, más claro tengo que algunas de las lecciones más importantes de mi vida nacieron justo de los momentos que más me costó atravesar.

Hay mucho de todo esto que todavía no te he contado. *Todo llegará. Y creo que entenderás muchas cosas.*

Mientras tanto, quédate con esto:

No siempre podrás elegir
lo que otros hacen contigo.
Pero sí puedes trabajar para que eso no decida en quién te conviertes.

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.

LUIS *Iván*