

Carta de la ansiedad

¡Hola!

Soy la ansiedad, no te asustes... ¿por qué te asustas tanto ante mi presencia?

Sé que cada vez que aparezco te desesperas y quisieras que desapareciera porque crees que te quiero hacer daño, pero créeme, que no estoy aquí para hacerte daño, mucho menos para volverte loco, creo que ya te lo he demostrado cada vez que llego a tu cuerpo, hago un relajo y te asusto, pero al final del día... no te he matado, no te has vuelto loco.

La verdad es que aparezco y te hago sentir todo eso porque no había logrado encontrar otra manera de hacerme escuchar, estabas tan ocupado con tu trabajo, tus actividades, intentando ser tan productivo... que no escuchabas mis pequeñas señales.

¿Recuerdas esa vez que te dio un dolor de cabeza? ¿O cuando tuviste insomnio por más de 2 horas? ¿O qué tal esa vez que sin razón aparente rompiste a llorar?

Bueno, pues todas esas veces era yo tratando de que me escucharas, pero no lo hiciste, seguiste con tu ritmo de vida, seguiste con tu misma manera de pensar. Entonces intenté algo más fuerte, hice que te temblara el ojo, que se te taparan los oídos y que te sudaran las manos, pero tampoco me quisiste escuchar.

Aunque, entre nosotros, los dos sabemos que sentías mi presencia; por eso cuando te quedabas tranquilo, o era momento de estar sólo, te empezabas a poner nervioso, como si algo te impidiera quedarte quieto.

Te desesperabas, porque no "entendías" con tu mente racional lo que estaba pasando, y claro, con tu mente racional no me ibas a entender.

Así es que por eso me he rendido y decidí escribirte.

Y te felicito si estás leyendo lo que te digo, porque significa que ya tienes el valor de escucharme, y créeme, nadie mejor que yo sabe de tu gran habilidad para evitarme.

Ahora que estás dispuesto a escuchar, aprovecharé para decirte que ya es tiempo de evolucionar, necesitas parar de todo este ajetreo, ordenar tu vida, disminuir todo lo que te estás exigiendo, porque tu cuerpo ya no puede más. Quizás es el momento de

hacer cambios ya que por alguna razón, en realidad no estás disfrutando de tu vida. Por eso yo estoy aquí, para ayudarte a recuperar tu tiempo y tus objetivos.

Y si realmente me escuchas, no tardarás en hacer los cambios que necesitas si realmente quieres sentirte bien de nuevo.

Puede que prefieras seguir buscando la aprobación y aceptación de los demás; buscando seguridad en otras personas, o encargándote de hacer tú sólo todo el trabajo, pero debes escucharme y reflexionar si quieres hacer que me vaya.

De verdad me iré en cuanto vea que estás haciendo esos cambios en tu vida, cuando vea que estás en camino a tu evolución y que estás dispuesto a crecer y recuperarte a ti mismo. Mientras no lo hagas... aquí seguiré, ayudándote a encontrar tu camino y señalando cuándo la dirección no es correcta.

¿Por qué te explotas? ¿Por qué te exigés tanto? No entiendo, si tienes toda la capacidad que necesitas para crear tu propia realidad, pero te tratas como tu propio esclavo, eres demasiado severo contigo mismo... y estoy aquí para pedirte que simplemente dejes de hacerlo. En conclusión, si hoy estoy aquí, es porque me necesitas.

Así es que ya sabes, si realmente quieres que me vaya, toma el timón de ti mismo. Pregúntate realmente cómo quieres vivir y adelante, solamente tú puedes decidir sobre ella.

La próxima vez que me sientas llegar, haz un alto, cierra los ojos, siente todo lo que te estoy diciendo, déjate llevar e intenta entender por qué me quiero hacer escuchar. Después, empieza el cambio con acciones claras y específicas, y en menos de que te des cuenta, me iré.