

### Acércate a nosotros


- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

 **55 3616 76**  
**55 3611 28**




### Margarita Watty Uresti

- Lic. en Administración de Empresas
- Terapeuta Gestalt y en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu familia"

 @Cenyliztliac

 Cenyliztli A. C

 [www.cenyliztli.org](http://www.cenyliztli.org)



Margarita Watty Uresti



**La muerte** parece la fecha de caducidad de la vida y se puede interpretar como la terminación de la propia existencia.

Colección de "Familia a Familia"

**47**

Publicación Gratuita

Año 11

## Debemos entender cuál es el verdadero temor detrás de esto:



- Nuestro tiempo se acaba.
- Nuestra valiosa oportunidad de crear y trascender se termina.
- Quedan dudas de aquello que pudimos hacer y no hicimos.
- De aquellas personas que pudimos amar y no amamos.
- De aquellos sueños que llegamos a anhelar que no realizamos.

### •¿Sabías que....

La muerte es nuestro examen final, la oportunidad de reconciliarnos con nosotros mismos y con nuestros semejantes percibiendo nuestra propia fragilidad.

Cuando nos percatamos vulnerables podemos perdonarnos y perdonar, es el único momento en el que ganamos nuestra propia batalla sin tener que luchar. Es por ello importante no esperar al dolor para cambiar.

La vida nos otorga la libertad de ser y amar. Debo analizar cómo quiero impactar, en vida a todos aquellos que me rodean, siendo capaz de amar, de perdonar, de vivir a plenitud.

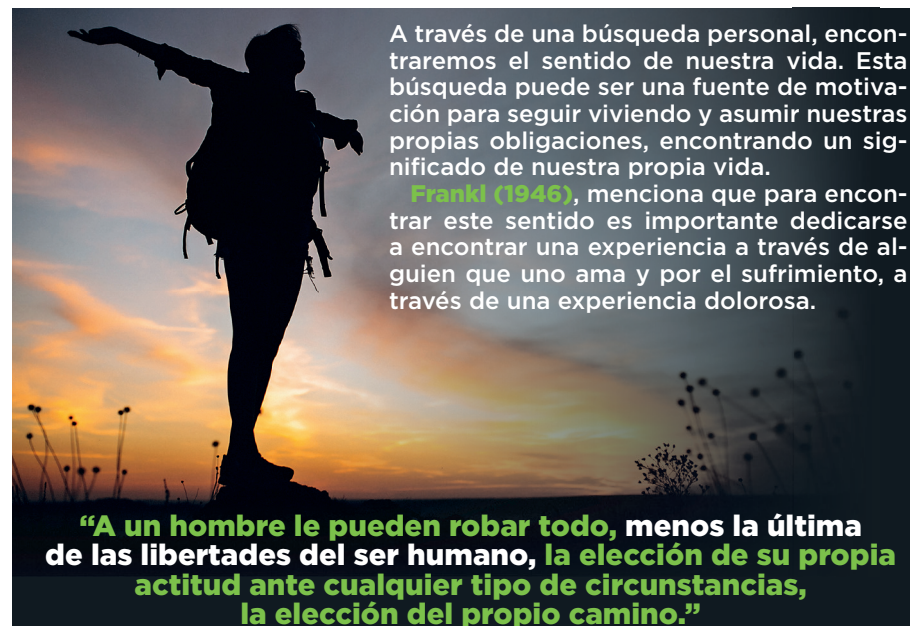
## Hay que buscar

aquello que nos haga vibrar, algo que nos motive, para no caer en la monotonía del día a día. Frankl (1946) sustenta que lo que **da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia, es diferente para todos**, ya que cada uno lo encontramos en función de nuestras propias circunstancias y objetivos en la vida.

En cada etapa de nuestra vida hay aspiraciones, prioridades y valores diversos. El desarrollo del sentido se ve influido por el contexto cultural, las experiencias pasadas, los conocimientos y las creencias. ¿Cuáles son los principales satisfactores de nuestra vida? y, en este momento ¿qué nos preocupa de la vida? Aprendamos a:



- **No perder** la capacidad de admiración.
- **Darnos cuenta** de los logros adquiridos, de las metas realizadas, de la familia que se tiene.
- **Dejar de ver** las propias carencias.
- **Regocijarnos** en aquello que nos llena.
- **Aprender a pensar** en el otro, en el que necesita, en el que podemos ayudar.
- **Enfocarnos** en lo que podemos realizar.
- **Dejar de lado** lo que no se logró
- **Aprender** a soltar.



A través de una búsqueda personal, encontraremos el sentido de nuestra vida. Esta búsqueda puede ser una fuente de motivación para seguir viviendo y asumir nuestras propias obligaciones, encontrando un significado de nuestra propia vida.

**Frankl (1946)**, menciona que para encontrar este sentido es importante dedicarse a encontrar una experiencia a través de alguien que uno ama y por el sufrimiento, a través de una experiencia dolorosa.

**“A un hombre le pueden robar todo, menos la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino.”**