



No se trata de maquillar nuestra existencia, se trata de en la propia realidad, sacar el mayor provecho a lo que tenemos, a lo que queremos, elaborar un proyecto de vida y a partir de ahí llevarlo a cabo, con lo que somos, con lo que tenemos y desde donde estamos.

¡Nosotros podemos hacer que las cosas pasen!

Hacer que las Cosas Pasen

Colaboración de Elisa Urbina
para Cenyeliztli, A.C.

En ocasiones conocemos personas a las cuales pareciera que la vida les sonríe, que todo les sale bien, que no tienen problemas, ni agobios, ni dificultades. Nos preguntamos por qué siempre tienen una solución para cada situación que se les presenta y por qué a nosotros nos pasa lo difícil y lo malo de cada evento.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De trastornos alimentarios

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.

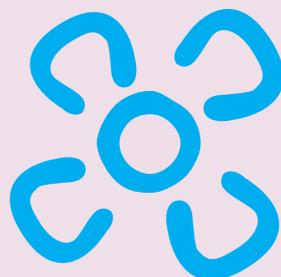
"Somos tu Familia"

es un programa de Cenyeliztli,
Unidos por la Familia

Tel. 5536 1676

o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com



Elisa Urbina

- Lic. en Derecho
- Maestría en Ciencias de la Familia
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"



¡EL SECRETO ESTÁ EN LA ACTITUD!

La actitud es la forma de actuar, la idea que tengo de mí mismo, el comportamiento que elijo para hacer las cosas, para relacionarme con los demás, para integrarme a la sociedad.

Buscamos ser perfectos en todo lo que hacemos. Creemos que somos infalibles y que podemos y debemos controlar todo lo que nos sucede a nosotros y a nuestro alrededor; y justamente esa es la premisa para devaluar lo que somos y cómo somos.

La vida no es perfecta, las alegrías y tristezas son parte de existir, los momentos difíciles nos traen aprendizajes que de no haberlos experimentado no los hubiéramos adquirido. En cada uno de nosotros está el ver el lado positivo de las cosas, la mejor opción de enfrentar los embates.

El tiempo transcurre demasiado rápido, lo que hoy es una situación insostenible, mañana la veremos como una oportunidad que nos llevó a tomar decisiones quizá acertadas, quizá no tanto en su momento, pero que de cualquier modo resolvimos favorablemente.

Podemos cambiar la "lectura de nuestra realidad" si procuramos:

- Relajarnos y visualizar la situación o evento en su total dimensión, intentando hacerlo de una manera objetiva.
- Analizar que si y que no podemos hacer para corregir, llevar a cabo o solucionar lo que nos preocupa. Trazar un plan de acción.
- Proponernos actuar de acuerdo al plan de acción decidido.
- Evitar compararnos con otros, o imitar lo que han hecho, porque cada uno tenemos una perspectiva de la situación personal.
- Vivir en el presente, en el aquí y ahora, que es lo que hay, lo que tengo y lo que puedo hacer con esto.
- No obsesionarnos por la perfección; al contrario buscar descubrir los muchos regalos que la vida nos ofrece y por permitir que la problemática nos absorba, dejamos de lado: la sonrisa de un niño, el amanecer, el atardecer, el perfume de las flores, sus brillantes colores,

observar a las personas que tenemos a nuestro lado, escuchar el canto de los pájaros y el sonido del viento, etc.

- Practicar alguna actividad física que nos permita activar nuestro cuerpo, movernos. Ejercitarnos nos ayuda a cambiar nuestra visión.
- Cuidarnos, no olvidar la salud y el arreglo personal; si te ves bien, te sientes bien.
- Mejorar nuestra calidad de vida: descansar lo suficiente, alimentarse sanamente, rodearse de personas positivas, realizar actividades que nos agraden, que nos aporten algo, aprender cosas nuevas, leer, escuchar música.
- Interesarse por los demás: tú eres alguien único; tu compañía, tu cercanía pueden ayudar a mucha gente que está cerca de ti. Existen muchas formas de relacionarse con otros, descubrirás cuanto aprendes de ellos.
- Y lo más importante, darle importancia a la vida espiritual: acercarse a Dios, pedirle que nos acompañe y nos muestre el camino y las decisiones que debemos de tomar, tener la certeza que nunca nos abandonará y nos llevará a lograr nuestra misión en la vida.

El cambio está en nosotros mismos, en darnos cuenta que lo que decidamos hacer con nuestra vida es nuestra responsabilidad; el ver el lado positivo de las cosas nos lleva a tener una vida más rica, más sana, más placentera y satisfactoria.

