

Conocerme no era lo que yo pensaba

¡Hola, hola! 💫 Seguimos con el autoconocimiento. Hoy quiero contarte algo que quizás también te ha pasado.

Durante mucho tiempo escuchaba las opiniones de personas que admiraba y las hacía mías... sin preguntarme si yo pensaba igual.

Después creí que conocerme era rebelarme contra lo que me habían enseñado o ser una versión perfecta para que todos me aprobaran.

Y sí, también caí en decir “no me importa nada” para parecer fuerte. Porque seas hombre o mujer, muchas veces eso es lo que esperan de ti, ¿no?

Hasta que empecé a preguntarme: ¿qué pienso y qué quiero yo?



También he cambiado de opinión sobre mí

Conocerme ha sido uno de los procesos más retadores que he vivido.

Me ha tocado cuestionar cosas que antes creía sin dudar. Dejar atrás formas de ser y darle espacio a otras que apenas estoy descubriendo.

Y sí, a veces me confunde. Algo que antes quería mucho hoy puede dejar de tener sentido.

Si te está pasando, puedes darte tiempo para entenderlo.

Puedes reconocer quién eres hoy, aunque todavía no sepas hacia dónde quieres ir.



Tu historia también es parte de ti

Aceptar tu historia es reconocer lo que viviste, cómo te sentiste y quiénes formaron parte de ella.

No significa que todo te tenga que parecer bien ni que tengas que justificar lo que te hizo daño.

El pasado ya pasó. Pero escucharte puede ayudarte a elegir qué quieres cuidar, qué quieres cambiar y por dónde empezar.

Un pasito cada día para acercarte a esa versión que tienes en mente.

A mí me ayuda recordar esto:

“No necesito tener claridad todo el tiempo. Solo necesito no dejarme sola cuando aparece la confusión”.



Notas

Hoy, haz algo que se sienta tuyo

¿Qué disfrutas hacer cuando no tienes que demostrarle nada a nadie?

Bailar una canción. Leer unas páginas. Escribir. Salir a caminar.

Elige una cosa y regálate un momentico para hacerla. Sin tener que hacerlo perfecto ni subirlo a las redes. Jajaja.

Después pregúntate: ¿cómo me sentí al darme este espacio?

“No tengo que entender todo hoy. Puedo darme un momento para volver a mí”.

💛 Cuéntame: ¿qué vas a hacer hoy para ti?

@Mariarandia

