



# TOMATE UN CAFÉ CONTIGO MISMO

Pensando un poco en los momentos de soledad que hoy vive la humanidad; nos hemos visto obligados a estar mucho tiempo solos en cuanto a los que tenemos que interactuar muy poco dado que aún se siente el aislamiento social, a que nos vimos obligados por causa de la pandemia lo que causo muchas enfermedades mentales, pese a que la soledad a veces es necesaria para reencontrarnos con nosotros mismos, sin embargo cuantas cosas en esos momentos que causaron tanta tristeza por no tener con quien compartir un momento de dialogo, de amor, de nuestras preocupaciones, así las cosas vamos hoy por el mundo con una soledad abrumadora víctima de nuestros propios miedos, siendo así como podemos identificar nuestra identidad y la confianza en nosotros mismos.

Esta tasa de café que lo compartimos con nosotros mismos sirve para responder interrogantes como: ¿Con quién contamos? ¿quiénes son esos seres importantes en nuestra vida? ¿cuáles son esos tropiezos que encontramos? Es por ello por lo que los invito a tomarnos un café con nosotros mismos, para hacer un alto en el camino, para autoevaluarnos, para conocernos más, para crecer como persona humana. De la misma manera que lo hacemos desde el lado profundo de nuestras vidas, poniendo de manifiesto un sentimiento de inseguridad, de desconfianza, pero siempre pensando que debemos llevar con dignidad estos momentos difíciles y contribuir así con nuestros aportes a estimular el camino del auto conocimiento, trazando proyectos que nos hagan ver la vida de manera optimista, alzar la voz sin recordar que te encuentras solo.



Piensa que es lo que más extrañas de esta nueva vida. “la visita de amigos, el compartir un encuentro con los compañeros de estudio o de trabajo para saborear una bebida helada o compartir un tinto; en esta etapa de la vida los diálogos sabré los hijos, los nietos, sabré la situación económica que estamos afrontando, pensando que cada cosa tiene su color, su valor autentico que tal vez en otras personas no existe”.

La invitación hoy es a evaluar el pasado sin rencor, con objetividad para determinar lo que más nos conviene. Cuando tenemos esa hermana que te anima, que no te deja sola, que está en tus rabias y alegrías que siempre te dicen “vamos sal de tus preocupaciones” busquemos una compañía para reír, para disfrutar, deja eso que nunca te vas a llevar cuando mueras, vive el ahora, disfrutemos los momentos bellos de la vida porque todo es efímero.

A veces nos sentimos mal, tristes y decimos no sé qué me pasa, pero no somos capaces de

averiguar porque nos sentimos así, porque no confiamos en los demás, le damos la espalda a la realidad que estamos viviendo por el estrés, competitividad, que nos someten permanentemente a competir, lo que nos hace sentir desconcertados si no estamos preparados para vivir el mundo hoy totalmente distinto, donde tendremos que aprender a soportar el miedo, la culpa, el resentimiento, los odios y hasta rencores; seamos vulnerables al dolor, aprendamos a abrir en nuestras apretadas agendas momentos de dialogo con nosotros mismos que es lo más importante y si te sientes solo con una tasa de café humeante que puedas saborear al lado del ser más importante y bueno que nunca puedes abandonar tú.

Evita la soledad para que no te azote la depresión, evita manipular mucho tiempo el celular donde encuentran noticias negativas busca la compañía de amigos jóvenes adultos que te produzca alegría, ora mucho por la paz interior ¡se feliz!



**ANA  
CECILIA  
FUENTES**

 **ancejy**