



DEJANDO LA ANSIEDAD

Es muy fácil juzgar a una persona ansiosa, en algún momento sufrí de ansiedad, aunque no fue un diagnóstico que tuve de un psiquiatra o psicólogo, por lo que viví y luego de leer mucho acerca del tema, no tengo la menor duda que la padecí.

La ansiedad puede ser normal cuando estamos bajo presión, cuando el trabajo se acumula, cuando debes que presentar el último examen que define si ganas o no una materia en el colegio o en la universidad, pero cuando la preocupación es excesiva y el miedo te atormenta, ya no es algo normal, esta viene con constantes dolores de cabeza; cansancio, aún sin hacer ninguna actividad; taquicardia, falta de sueño, entre otras cosas que te hacen reaccionar de manera inadecuada e incluso exagerada y créeme, no es nada fácil de controlar, pero sí muy fácil de juzgar cuando no estás viviendo lo que vive la persona ansiosa.

¿Cómo logré controlarlo? La verdad es que busqué ayuda profesional, pero no es suficiente, acompañé el tratamiento con ejercicio regular, con alimentación sana, haciendo actividades que me gustaran, incluso llegué a programar la hora de dormir y de despertar. Crear hábitos sencillos y saludables fue clave, pero tengo que decir que, aunado a ello, voltear a ver al Señor y aprender a descansar en él fue indispensable, estoy segura que sin alimentar mi fe, todo lo demás hubiera sido en vano.

La Biblia dice que, aunque pasemos por las aguas, no nos ahogaremos y, aunque pasemos por el fuego no nos quemaremos, lo creí y lo sigo creyendo. Detente un momento en la vida y mira cuantas veces el Padre ha tenido misericordia de ti, cada día es una nueva oportunidad para no rendirse, para creer que lo mejor está por venir

Sí, yo sé que hay momentos agobiantes, personas irritantes, enemigos con los que hay que lidiar cada día, pero piensa en que hay muchos que quisieran tener la cuarta parte de lo que tú tienes. Quizás no has llegado a donde te has propuesto, algunas de tus metas se ven lejanas, otras tantas veces has probado el fracaso, sin embargo, hay un plato en tu mesa, hay alguien al otro lado de la habitación; no tendrás el auto de tus sueños, pero tienes pies para caminar; tu casa no es propia, pero tienes una cama donde dormir. Estás respirando y eso, ya es ganancia.

Te pregunto ¿te vas a seguir enfocando en lo que careces o vas a agradecer lo que ya tienes? ¿Te vas a seguir quejando o te vas a alegrar por lo que ha de venir? Detente un momento, no te aceleres a nada en la vida, no se trata de que sepas cómo se hacen las cosas o como se solucionan, no es caminar por caminar, se trata de que Dios te guíe, de que Dios te dé sabiduría, que te respalde y vaya contigo a donde quiera te dirijas.

¿Cuántas veces creemos que podemos hacer algo y resulta que lo echamos a perder? Puede pasar, porque lo que te funcionó ayer, hoy ya no funcione, porque lo que le funcionó a otros, no necesariamente te va a funcionar a ti, es por eso que se necesita la sabiduría de Dios, no te metas en algo donde no haya señal de Él. No es que el chico está guapo y por eso vas a aceptar salir con él, no es que el negocio puede darte muchas ganancias, es que si el Padre no está en el asunto, las cosas pueden resultar opuestas a lo que crees o esperas.

No te adelantes a nada, no te dejes guiar por las emociones, por las personas o por las meras situaciones. Todo tiene su tiempo, las emociones nos engañan constantemente, lo que hoy es, mañana puede que no sea. Así que, agrádecete todo, ora por la pareja que tienes o quieres, dobla rodilla por tu trabajo, clama por tu sanidad, alégrate por la gente que te rodea, no te dejes perturbar por absolutamente nada y espera confiadamente la voluntad de Dios.



**JENNIFER
CAICEDO**

X jennipaoc