



## #24 RENUNCIO A LUCHAR POR CONSEGUIR LO QUE “NO” NECESITO.

.

Me encanta leer al doctor Rafael Santandreu psicólogo sobre como nos hemos inventado toda clase de NECESIDADES que no nos dejan vivir, ni respirar hoy; él hace una comparación de como vivían nuestros abuelos, ellos tenían una casa pequeña, una mesa con cuatro sillas, no hablaban otros idiomas, no tenían títulos de maestría, no “necesitaban” nada para ser felices; nuestros abuelos vivían, nosotros solo “sobrevivimos” jeje... te invito a una profunda reflexión para dejar de luchar por conseguir lo que NO necesitamos: hablar otro idioma, otro título, otro auto, otro viaje y la lista sería interminable.

Los deseos son genuinos, pero los NECESITO son neuróticos. Deseo un auto nuevo (genuino)... Necesito un auto nuevo o no puedo ser feliz (neurótico) 😞 😊 😞

Para armonizar tus emociones, está es una frase que debes practicar y grabar en tu interior. Renuncio a luchar por conseguir lo que NO necesito.

.

El primer paso para armonizarnos es ❤️ “el despertar de consciencia” ❤️

.

Psicóloga Judith Jurado 🙏

.

.

#terapiapsicologica #metas #necesidades #familia #mente #armoniaemocional #psicologia #pazmental #saludemocional #desarmoniaemocional #reprogramarte #despertardeconsciencia #coachgloriaarroyave #farmaciaonline #medicinatural #SantoRemedioPanama #NaturistaJudithJurado #PsicologaJudithJurado