



## #27 RENUNCIO A OFENDERME POR LO QUE LOS DEMÁS DIGAN.

.

Una **ofensa** es algún tipo de palabra 🗨️ o de gesto con la que alguien se “siente” insultado; pero si ves puse entre comillas “siente”, porque sentir es una elección, también podrías no darle importancia, no tomártelo personal; por ejemplo, si alguien te dice: “es usted un imbécil”, tendrías varias opciones de respuesta:

- 1.- Irte a golpes con la persona por el insulto. 🤪👊
- 2.- No hacer nada y rumiarlo todo el día en tu mente, sintiendo rabia, dolor y arruinado todo tu día. 😡
- 3.- Sonreírle al ofensor y pensar, eso nada tiene que ver conmigo, no me lo tomo personal; hace tiempo que deje de ser “ofendible” 😊

Sabremos que hemos trascendido esta renuncia emocional, cuando no somos “OFENDIBLES”. Te imaginas cuantas relaciones familiares, de amigos, de amor perdemos, cuanta energía emocional, porque somos tan ofendibles.

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

Para armonizar tus emociones, está es una frase que debes practicar y grabar en tu interior. Renuncio a ofenderme por lo que los demás digan.

Te pregunto: ¿Cuál opción vas a escoger SER la 1, la 2 o la 3? Te leo abajo 🙌🙌🙌

.

Psicóloga Judith Jurado 🙋

.

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