



#37 RENUNCIO A SUFRIR ANTE AQUELLO QUE NO PUEDO CAMBIAR

.

Profunda frase para reflexionar; si logras comprenderla en su totalidad, el sufrimiento se ira para siempre... Porque ¿qué es lo que nos duele?, fácil algo que no estas aceptando y si no lo puedes cambiar ¿Para qué sufres?... mejor acéptalo y deja de sufrir.

Y como con ejemplos entendemos mejor te pongo algunos:

✓ Sufres porque tu pareja te fue infiel ¿lo puedes cambiar? Nooo, pues acéptalo y deja de sufrir

✓ Sufres porque tienes vitíligo ¿lo puedes cambiar? Nooo, pues acéptalo y deja de sufrir

✓ Sufres porque tu papá te abandono cuando eras niña ¿lo puedes cambiar? Nooo, pues acéptalo y deja de sufrir

Y como la lista es interminable, la dejamos hasta ahí....porque no tiene fin.

.

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

.

Psicóloga Judith Jurado 🙋

.

#terapiapsicologica #familia #AceptasoSufres #aceptar #sufir #renunciaseemocionales #armoniaemocional #psicologia #pazmental #saludemocional #reprogramarte #despertardeconsciencia #coachgloriaarroyave #farmaciaonline #medicinanatural #SantoRemedioPanama #NaturistaJudithJurado #PsicologaJudithJurado