



a reconectar con la alegría que ya habita en ti, una alegría que no depende de la ausencia, sino de lo vivido y aprendido a su lado.

Recuerda que la alegría no siempre es algo que se encuentra, sino algo que se cultiva dentro de ti.

Como menciona Silo (Mario Rodríguez), un pensador argentino, cuando encontramos fuerza y bondad en

nuestro corazón, debemos agradecer desde lo más profundo de nuestro ser. Él afirma: "Cuando te suceda lo contrario, pide con fe y aquel agradecimiento que acumulaste volverá convertido y ampliado en beneficio." Esta reflexión nos invita a abrazar tanto la alegría como la nostalgia, a agradecer lo vivido y a tomar acción con valentía y gratitud.

sentías en ese instante. La alegría no es sólo un reflejo de lo que está bien, sino también una forma de sanación y agradecimiento por los momentos vividos.

Visualiza cómo fue tu primer encuentro con esa persona, ese ser querido que hoy falta. ¿Cómo era su mirada? ¿Qué palabras compartieron? Quizá la respuesta a estas preguntas te ayude

La vida en toda su complejidad

Hoy, más que nunca, las fiestas decembrinas son un momento para reflexionar sobre lo que hemos vivido, para celebrar tanto lo que fue como lo que es. La nostalgia y la alegría no son opuestas, sino dos caras de la misma moneda. En cada momento de tristeza, hay una oportunidad para recordar con amor. En cada alegría, una oportunidad para agradecer la vida que sigue fluyendo.

Estas fiestas pueden ser un espacio para ver la ausencia de tu ser querido con nuevos ojos. No te restrinjas a lo que fue, sino abre tu corazón a lo que puede ser. Si hoy sientes más nostalgia que alegría, no te juzgues. La vida tiene su propio ritmo, y este es sólo un paso en el camino hacia la sanación.

En suma, si hoy te encuentras en medio de la nostalgia o la tristeza, te invito a realizar una pequeña práctica para transformar esos sentimientos. Escribe

una carta a tu ser querido, expresándole lo que aún sientes, lo que has aprendido y lo que agradecerías de su presencia. Hazlo con amor, sin prisas, permitiendo que las palabras fluyan de tu corazón. Puedes también escribir una lista de agradecimientos por los momentos compartidos. Al final, lee lo que has escrito y siente en tu pecho cómo ese agradecimiento y amor te llenan. Esta es una manera de honrar su memoria y de cultivar la alegría en tu interior, reconociendo que la vida sigue fluyendo a través de ti.

Recuerda que esta reflexión no sustituye la consulta médica ni la orientación tanatológica. Lo que comparto viene desde el corazón, elige lo que resuena contigo y lo que te sirva en tu proceso. Abre tu corazón y elige caminar con amor, transformando tu vida desde adentro hacia afuera.

*** Tanatólogo, Conferencista,
Escritor e Investigador
Contacto: mi.red.soc@gmail.com**

Tramita tu Pensión Inteligente

Empresas

- Evita multas y recargos
- Lleva bien el Riesgo de Trabajo
- Actualizaciones



Derechohabientes

¿Sabes cuánto te corresponde?

¿Sabes que puedes recuperar tu Infonavit y tu Afore?

pensionesinteligentes@gmail.com