

Hola amigos:



En esta corta carta quiero contarles sobre la importancia de la psicología positiva en nuestras vidas. Soy partidaria de esta rama de la psicología. A veces nos enfocamos fuertemente en lo negativo y no hay por qué hacerlo, destaquemos lo positivo que nos sucede o cómo nos sentimos. Creo en la superación personal la cual es parte de la resiliencia. Creo en los hechos positivos, porque nos alegran y nos hacen sentir orgullosos en el buen sentido de la palabra.

Creo en: al mal tiempo buena cara. Las cosas negativas nos desgastan sin ser libres de que nos sucedan. No gastemos malas energías criticando al otro. Tengamos una cara amable hacia el otro. Recordemos los buenos momentos y proyectémoslos también. Aunque nadie se escapa de los momentos duros, debemos aprender a superarlos porque estos nos hacen más fuertes a través del tiempo. Creo en la fortaleza del roble. Todos somos como unos robles que a pesar de las tempestades, ahí seguimos firmes. Es cuestión de cada uno asimilar los problemas a su manera y tratar de resolverlos lo mejor posible. Si alguien no nos sonríe, tomemos la iniciativa de sonreírle. A veces ser proactivo, nos trae muchas bendiciones y aprendizajes. Cada quien construye su destino, aunque claro que Dios nos tiene un destino principal ya creado por él.

*Emprendamos nuevas ideas... tan sólo basta intentarlas.*

*Hasta luego y gracias,*

*Mónica Lucía Arcila Restrepo*

*Calígrafa y Profesora*

