

Cuando el cielo esté gris:



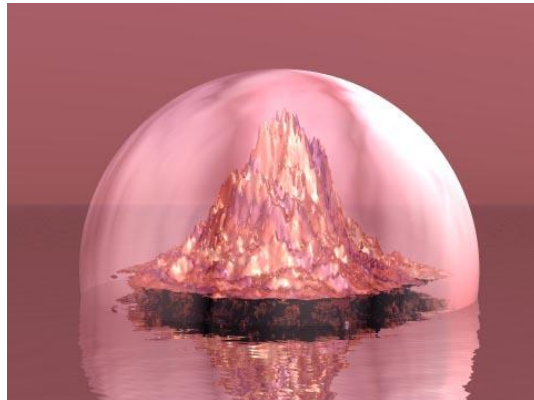
Cuando el cielo esté gris: Acuérdate cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío: Piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.

Cuando sufras una derrota: Acuérdate de tus triunfos y de tus logros.

Cuando necesites amor: Revive tus experiencias de afecto y ternura.

Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría



Recuerda los regalos que te han hecho, los besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han emanado.

Si esto has tenido Lo podrás volver a tener y lo que has logrado,
lo podrás volver a ganar.



Alégrate por lo bueno que tienes y por lo de los demás;
desecha los recuerdos tristes y dolorosos, no te lastimes más.

Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad.

Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.



Visualiza aquel atardecer que te emocionó. Revive esa caricia espontánea que se te dio
Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive el bien.

Allá en tu mente están guardadas todas las imágenes Y solo tú decides cuáles has de volver
a mirar...



Un día como cualquier otro Y así, un día como cualquier otro, decidí triunfar.

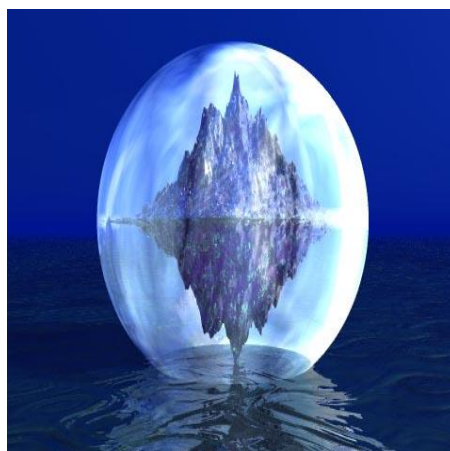
Decidí no esperar a las oportunidades, sino yo mismo buscarlas.

Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar la solución.
Decidí ver cada desierto, como la oportunidad de encontrar un oasis.



Decidí ver cada noche, como un misterio a resolver.

Decidí ver cada día, como una nueva oportunidad de ser feliz.



Aquel día descubrí que mi único rival, no eran más que mis propias debilidades.

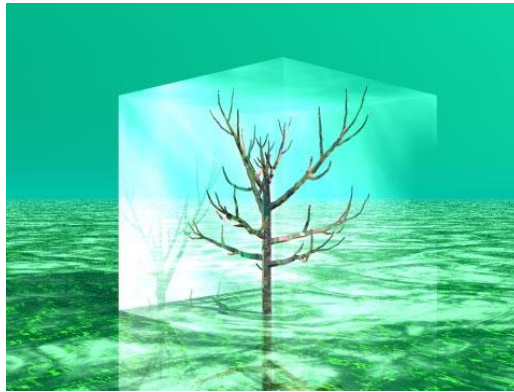
Y que, en ellas, está la única y mejor forma de superarnos.

Aquel día dejé de temer a perder, y empecé a temer no ganar.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Aprendí que de nada sirve ser luz, si no vas a iluminar el camino de los demás.



Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Por eso, desde aquel día, ya no duermo para descansar.

Ahora duermo simplemente para soñar.



No pierdas la esperanza, sobretodo, en los tiempos difíciles.

Psic. José Carlos Mimiaga o.