



# ¡VIVE AQUÍ Y AHORA!



NEWSLETTER • INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.



## Ocúpate en lugar de preocuparte

### Goza lo que tienes

“El que sufre antes de lo necesario, sufre más de lo necesario” Séneca

### Anticípate al cambio.

De manera que cuando las cosas sucedan, dispondrás de las soluciones certeras, los recursos suficientes, y que estarás mejor preparado para afrontar los problemas.

### Cultiva la confianza.

Muchos pensamientos negativos ponen en duda las aptitudes o capacidades de la persona sumiéndola en la inseguridad.

### Despídete de lo negativo

Aleja los malos pensamientos y sé feliz

### Descarta los pensamientos inservibles.

“Para mejorar tus acciones, mejora tus pensamientos”.  
Reflexiona sobre qué puedes hacer para solucionar los problemas verdaderos y que están a tu alcance, pero deja de pensar obsesivamente en las cosas que están fuera de tu control y que no puedes hacer nada para cambiarlas:

### Asume la realidad.

No te preocupes por cosas que no han sucedido.

### Disuelve el temor a las pérdidas.

Gran parte de nuestras preocupaciones se relacionan con los miedos al abandono y a la soledad. Piensa que cuando suceda serás diferente, tendrás otros recursos y la vida, hará que en ese momento la situación sea beneficiosa para tu desarrollo personal.

## Disfruta el Verano y Cultiva tu Salud Mental



*Tropecé con un extraño que pasaba y le dije “perdón”. El contestó “discúlpeme por favor; no lo ví”. Fuimos muy educados, seguimos nuestro camino, nos despedimos.*

*Más tarde, al estar cocinando, estaba mi hijo muy cerca de mí. Al voltear casi le pego, “Quítate” le grité; El se retiró sentido, sin que yo notara lo duro que le hablé.*

*Estando despierta al acostarme Dios me dijo suavemente: Trátaste al extraño cortésmente. Pero abusaste del niño que amas.”*

*Ve a la Cocina y encontrarás unas flores en el piso, cerca de la puerta. “Son las flores que cortó y te trajo, rosa, amarilla y azul. Estaba calladito para darte la sorpresa y no viste las lágrimas que llenaron sus ojos”.*

*“Me sentí miserable y empecé a llorar”. Suavemente me acerqué y me arrodillé junto a su cama y le dije: Despierta pequeño, despierta”. ¿Son estas las flores que cortaste para mi?, el sonrió y dijo: “Las encontré junto al árbol”. “Las tomé porque son bonitas como tú, en especial la azul.”*

*“Hijo, siento mucho lo que hice, no te debí gritar”. El contestó, “Está bien mami. Yo te quiero de todos modos.”*

*“Yo también te quiero y me gustan las flores especialmente la azul”.*

*“La auténtica riqueza de un ser humano es el bien que hace”.*

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

## Llámanos, queremos servirte...

### 1-800-284-9515