

Maldita inseguridad, maldita ansiedad

Escribo Para Liberarme

Image not found.

Capítulo 1

La maldita inseguridad...

la inseguridad está relacionada con muchas cosas a nivel emocional y psicológico. No solo se trata de cómo te ves, sino que también lo que sientes en tu exterior; tu trabajo, proyectos personales, cuando conoces gente, etc. y, al final, lo único que conseguimos es alejar todo eso.

¿Te sientes identificado o identificada? Por favor sigue leyendo y no temas a descubrirte a ti mismo.

Pensar en que nada nos puede resultar, nos lleva a quedarnos en nuestra zona de confort y no salir de ella por miedo a la frustración. Cuando buscamos ayuda vemos que la gente que nos la brinda lo hace por algún razón más allá de nuestro propio bienestar, como un sentido económico u otro. Al final nos sentimos solos y el miedo nos come, estando solos pensamos en todo lo que podríamos hacer, pero nuevamente no lo hacemos, lo que no lleva a sentirnos frustrados y esto nos lleva a algún refugio mental, los más suertudos ven ese refugio en el deporte, otros en los likes de redes sociales, otros en la comida, y así en distintas cosas.

Próximo paso... ansiedad, la maldita ansiedad, la que te lleva a acentuar aún más tu inseguridad. Aquí es donde piensas mucho, por dentro eres un mar de emociones y pensamientos, pero por fuera no demuestras absolutamente nada y todos creen que eres alguien normal. Nadie sabe la lucha que debes lidiar contigo mismo la mayor parte del tiempo, a veces quieres escapar, estar en calma, no saber de nada ni nadie, y eso está bien. Escapar para tener un rato de tranquilidad y paz mental, razonar contigo y tu mente, está bien, pero no cuando eso te motiva a hacer cosas malas, como la adicción o algo que perjudique tu vida. Ten cuidado con los impulsos que te den o las cosas que quieras hacer de un rato para otro.

Es una montaña rusa de altos y bajos, con las buenas noticias estás bien, pero con las malas te desmotivas, te desanimas y lo único que haces es dormir, o quizás lo contrario, no hacerlo. Es difícil mantener estables las emociones, cargas una mochila que no debieses, te vuelves introvertido, te comes todo; impulsos, sentimientos, situaciones, y así acumulas y acumulas, hasta que el vaso rebalsa y explotas por algo mínimo, te ciegas y no ves que la solución de eso está al frente de tu nariz.

La acumulación de todo, ese peso que cargas, no es bueno. Claro, no quieres meter a la gente en esto para que no lidie con tus problemas personales, piensas que se pueden aburrir si quieres buscar algún consejo en ellos, siempre lo mismo, siempre los mismos problemas, después de todo, es más fácil evitarlos pensando en otra cosa, haciendo algo para

distraerte, pero finalmente, cuando estas libre, caes en lo mismo, piensas, piensas y sigues pensando.

Es difícil, es difícil aprender a manejar tu inseguridad, tu ansiedad, tu frustración, es difícil abrir tus emociones, ya que cuanto más las sacas, más se van sumando, vas recordando más y más, como un caja de pandora, pero de pura negatividad, de todo el peso consciente e inconsciente que estabas cargando. Yo aún no he sanado, es un proceso largo, en el que se debe tener paciencia y mi ansiedad no me permite tenerla, quiero todo ya, saber que tengo todo bajo control para no salir lastimada y se que todo funcionará bien, para calmarme estoy sola y escucho música, la que me ayuda demasiado a bajar mis pensamientos, escribo lo que siento, pinto mandalas o como, pero la comida es el peor método que tomo, ya que después viene la culpa y el arrepentimiento y pienso que es un trastorno alimenticio, al no poder controlarme, pero lo único que hago es llenar mi vacío de inseguridad con ella.

Hacernos una retroinspección es un gran paso para entendernos y saber cómo somos, nuestras virtudes y nuestros defectos, y así podemos manejar y trabajar las cosas negativas (ojo que no digo defecto, porque no todos los defectos pueden ser malos, muchas veces de ellos se aprende y se sacan cosas positivas). Pero antes de eso debemos aceptarnos así tal cual, debemos aceptar como somos, aceptar nuestras cosas malas y en lo que hemos fallado, siempre habrá un común denominador en la mayoría de tus problemas, ese es el que debes averiguar y aceptar. Al aceptarlo debes querer modificarlo, y así comenzar a trabajarlo.

Es importante aprender a conocerte, saber como eres, mírate por dentro, no se trata solo de lo que quieres para tu vida o tus sueños, sino de conocer tus aprensiones, debilidades, gustos, miedos, fortalezas, virtudes y muchas cosas más, lo que te hará consciente de tus actos y todo lo que conlleve tu vida; de quienes te rodean, cuál es tu entorno, que es lo que atraes a ti y como estás manejando todo eso. Conócete para conocer a los demás y quíérete para querer a los demás.