

# Cuando recibes un regalo

Cristina Rubio



# Capítulo 1

Elisa se miró en el espejo. Se veía igual y a la vez cambiada. Su aspecto externo era prácticamente el mismo que hacía un año pero por dentro se había transformado totalmente.

Esta transformación había ido sucediendo de forma gradual. Todo comenzó una tarde mientras paseaba por el parque. Iba como siempre recordando con tristeza su pasado, especialmente sus fracasos amorosos.

Los pensamientos negativos no abandonaban su mente ni un instante. Es más, permanecían, se agrupaban y se retroalimentaban entre sí encadenándola. Por eso se sentía triste y deprimida continuamente. Los pensamientos dañinos la controlaban, la esclavizaban.

De pronto, Elisa vio como un niño pequeño se cayó de su bicicleta y comenzó a llorar. Inmediatamente su madre le ayudó a levantarse. Entonces Elisa pensó: <<¿No sería maravilloso que cada vez que nos cayésemos tuviéramos siempre a alguien cerca que nos ayudase a levantarnos?>>.

Elisa continuó caminando y reflexionando sobre lo maravillosa que podría ser la vida si algunas cosas fuesen de otra manera. E iba tan ensimismada en sus pensamientos que no vio una rama que estaba caída sobre el suelo. Elisa se tropezó con ella y se cayó.

Aunque sintió ganas de llorar al igual que el niño de la bicicleta, se contuvo porque se dio cuenta de que no serviría de nada. En aquel momento por allí no pasaba nadie. Estaba sola. Elisa se puso de nuevo en pie. Por suerte, tan solo se había arañado un poco las manos.

Entonces se dijo: <<si soy capaz de ponerme en pie sola tras una caída ¿por qué vivo tan hundida emocionalmente? ¿Por qué estoy esperando a que alguien me ayude? Solo yo puedo ayudarme. De nada me sirve llorar y estar triste. Quiero vivir la vida con optimismo>>.

A partir de entonces cada vez que venían pensamientos o recuerdos tristes a su mente, Elisa los dejaba ir y trataba de pensar en algo positivo. Aprendió a quererse más, a sonreír más y a tomarse las cosas con más calma.

De esta manera Elisa se transformó a sí misma. O mejor dicho, logró encontrarse consigo misma quitándose todas esas capas negativas que ocultaban su verdadero ser. Ya no era una mujer triste y esclavizada que lloraba continuamente por el pasado sino una mujer optimista y liberada

que disfrutaba de su presente único e irrepetible.

Y así frente al espejo, orgullosa de sí misma y de su logro, pensó: <<La vida es un regalo. Y tan solo hay que hacer dos cosas cuando recibes un regalo: dar las gracias y aceptarlo tal y como es>>.