

Marie Pouvet®

El arte de
sobrevivir a uno mismo



Hay días en los que la mente decide que necesita vacaciones... y se va sin avisar. Tú te quedas ahí, intentando ser funcional mientras ella disfruta de un chocolate caliente en alguna dimensión alpina con vistas a un funicular impecable.

En esos días aparecen señales mínimas de que la vida aún coopera: una idea que llega tarde pero llega, una intuición que se desliza como teleférico sobre nieve, un gesto amable que rescata el ánimo igual que una buena fondue rescata cualquier tarde fría.

A veces lo más difícil no es la vida, sino la versión interna de uno mismo que dramatiza como si el mundo fuese una obra con exceso de precisión emocional. Esa voz exagerada que monta escenas y pide explicaciones. Curiosamente, casi siempre intenta proteger algo.

Este texto quiere recordarte algo sencillo: no hace falta tenerlo todo bajo control para que el día empiece a tomar forma. Basta una respiración, un gesto amable contigo, una decisión pequeñísima. Y el día, que parecía torcido, se inclina lo justo para abrir un poco de luz.

Mirarte por dentro ayuda. Asomarte a tus emociones como quien mira un mapa de montaña: aquí algo que pide abrigo, allí un pensamiento que necesita bajada suave, más allá un miedo escondido en un recodo. Nada que temer. Mucho que comprender.

Y cuando algo haga clic —porque en algún punto siempre hace clic— notarás esa luz discreta, como el sol que asoma detrás de un filo nevado. No ilumina todo. Ilumina lo necesario.

Este pequeño texto acompaña ese instante:
cuando el día se abre sin hacer ruido. Donde
nada está del todo resuelto... pero todo empieza
a encontrar su sitio.

Marie Pouvet®

Todos los derechos reservados.

Texto creado para acompañar procesos personales desde un lugar humano y reflexivo.
No pretende ofrecer diagnósticos médicos ni reemplazar acompañamientos profesionales.

Reproducción permitida únicamente con autorización de la autora.