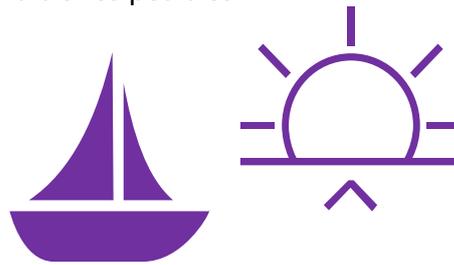


NUESTRO VIAJE POR LA VIDA



Todos soñamos con que el viaje por nuestra vida sea como navegar con viento a favor, mar en calma y con las mejores condiciones posibles.



Sin embargo, las situaciones difíciles y el estrés pueden aparecer y golpear nuestro proyecto vital. Y en esos momentos, será como navegar con viento en contra, el mar revuelto e incluso tendremos que navegar en situación de tormenta.

Aparecerán pensamientos y sentimientos desagradables, como la frustración, la tristeza, la rabia, el cansancio o la soledad, que nos harán más complicado el viaje.



¡EN ESTE CASO LA NAVEGACIÓN SERÁ MÁS DIFÍCIL!

- Será más cansado mantener el rumbo de lo que nos importa.
- Incluso en ocasiones muy difíciles nos podemos sentir superados por la situación y tener la tentación de dejarnos llevar. Ello nos moverá lejos de aquello que valoramos, del tipo de persona que quiero ser y de aquello que es importante para mí.
- De cómo te relaciones con los pensamientos y sentimientos más complicados, va a depender que aumente la desesperación, o, por el contrario, que emerja la **contribución y el crecimiento personal**.
- Entrenar una nueva forma de relacionarse con todo ello va a marcar la diferencia y te ayudará a mantener tu dirección significativa. Las próximas fichas están aquí para apoyarte en ello.

