

Matutina para Mujeres 06 de febrero de 2021

Descripción



Si te sientes bien, te ves bien – II

¿Porque yo, el Señor tu Dios, te he tomado de la mano; yo te he dicho: No tengas miedo, yo te ayudo? (Isa. 41:13).

Estar en armonía con nosotras mismas y con las personas que nos rodean no necesariamente nos hará granjearnos la amistad y la simpatía de todos; sin embargo, nos proveerá satisfacción, al sustentar nuestro sentido de valía personal.

Amiga, no te preocupes por caerle bien a todo el mundo; preocúpate por caerte bien a ti misma. Esto incluye valorar tus atributos físicos, aceptar tus cualidades emocionales y espirituales, y desarrollar al máximo tus capacidades intelectuales; sobre todo, no te encierres en la parte más oscura de tu pasado, porque ensombrecerá tu presente y no podrás visualizar el futuro glorioso que Dios ha prometido.

Por supuesto, hay ciertas actitudes personales que nos ayudarán a aceitar y limar las asperezas en las relaciones interpersonales. La primera de todas: ten una actitud positiva frente a la vida, especialmente cuando los momentos difíciles llamen a la puerta de tus emociones. Otras acciones que puedes realizar son las siguientes:

- Haz sentir a los que te rodean que son importantes para ti; ofrece caricias emocionales sinceras, sin adulaciones superficiales.
- Establece límites saludables a tus emociones. Los extremos emocionales, a veces, traspasan los derechos de otros.
- Aprende a lidiar con la crítica; siempre estamos expuestas a ella. Cuando seas objeto de crítica, cuenta hasta veinte antes de responder; a continuación, responde con una palabra que te muestre tranquila y amable. Nunca reacciones a un comentario ofensivo. Deja que los que te critican se vayan sin tener motivos para criticarte una vez más.
- Habla de los demás en los términos en que te gustaría que se refirieran a ti. Y, si no lo puedes hacer, mejor quédete callada.
- Sé auténtica; todas tenemos cualidades que podemos ofrecer a los demás. Recuerda: si te sientes bien, te ves bien. Se trata de una fórmula sencilla que te ayudará a obtener diariamente fortaleza para vivir. Y en los días grises, cuando tu poder personal y tu amor propio sean avasallados por circunstancias adversas, Dios estará allí para decir: He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpida; delante de mí estás siempre tus muros (Isa. 49:16, RVR 95).