

Tu, ¿cómo estás?

FRANCESCA DI BERNARDO

Una pregunta tan simple, a la que a menudo respondemos casi automáticamente "Bien".

Pero verdaderamente, profundamente, ¿Tú cómo estás?

¿Qué emociones estás sintiendo?

A veces no es fácil reconocer las emociones que se están sintiendo, darles un nombre, estar en contacto con lo que está sucediendo dentro de nosotros.

A veces nos desconectamos de nuestros sentimientos, tal vez porque pueden ser dolorosos, y aunque esto nos protege de esta manera perdemos una gran parte de nuestra experiencia, perdemos un mundo potencialmente lleno de colores.

Por lo tanto, empezamos a preguntar a nosotros mismos, "¿cómo estás?" y tratamos poco a poco de escucharnos, recordando que

Ninguna emoción nos puede destruir, pero todas nos hacen vivos