

Cuando somos prisioneros de un estado obsesivo compulsivo, depresión, ansiedad o estrés intensos, para afrontarlos de la manera más adecuada, hay que tener en cuenta lo siguiente:

Normalmente no soy yo el causante, sino el sufriente y, si en algo lo fuera, lo acepto, me comprendo y perdono.



Una vez comprendida la causa y perdonada, si vuelve a mi pensamiento, me digo:

“Esa circunstancia ya está resuelta, perdonada, puesta en su sitio y ‘a otra cosa mariposa.’”

Así, no alimento ni acrecienta el estado en el que me encuentro.

Paralelamente al estado obsesivo, de ansiedad o depresivo por el que atravieso, dirijo mi atención y energía al presente y sigo haciendo lo que estoy haciendo, la actividad o tarea que me he propuesto.

Victoriano Martí Gil 9 de abril de 2026