

Atrévete a pedir



Hace un par de semanas estuve en las tierras españolas al Norte de África, concretamente en Melilla.

Fui invitada por un grupo de padres de familia interesados en recibir formación y pautas para poder alcanzar una buena **comunicación** y la **felicidad** de los los padres entre sí y con sus hijos.

Quiero ahora ya desde Madrid agradecerles sinceramente su buen acogimiento. Fue un gran placer compartir con todos ellos tiempo, mesa, pizarra y mantel con estas familias españolas un poco lejos de la península... pero de corazón muy muy muy cerca de España y de todas las familias españolas.

“Hablamos del amor matrimonial y de ciertos usos y costumbres que pueden ayudar a mejorar nuestra convivencia en familia de manera cotidiana”

Debemos que aprender a usar bien los grandes recursos emocionales y afectivos, y ponerlos al servicio de nuestra inteligencia en todas y cada una de las etapas afectivo-familiares:

- Noviazgo, matrimonio, hijos, familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Hay 3 formas básicas de elegir atreverse a pedir..., que todas las personas deberíamos aprender y una vez aprehendidas elegir usarlas cada vez que sabemos que se necesitan.

- Aprender a pedir perdón lo antes posible, cuando nos hemos equivocado con el otro/a o los otros...

Las personas cuando a veces nos equivocamos nos cuesta ver nuestros propios y errores y ello nos hace no sentirnos con frecuencia culpables de nada por lo que tener que elegir pedir perdón.

Otras personas sin embargo, se sienten tan culpables de sus errores, que se quedan sin fuerzas emocionales y afectivas

para atreverse a elegir pedir perdón...

¿Tu, en que grupo crees que estás de manera habitual o has podido estar alguna vez...?Analízate y atrévete a pedir perdón, puede ser parte de una buena comunicación y de lograr la felicidad

- **Aprender a pedir ayuda** lo antes posible, porque una de las manifestaciones de madurez personal, es la capacidad de conocerse a sí mismo y saber detectar cuando estamos cansados o al límite de nuestras fuerzas.

Reconocernos en el cansancio vital o el agotamiento físico, puede ayudar y mucho a la armonía personal y familiar.

El hecho en sí de que uno a si mismo sea capaz de reconocer que está viviendo por encima de sus fuerzas físicas ayuda de manera eficaz a elegir pedir ayuda.

“Prioriza y atrévete a pedir ayuda para poder reponerte y volver a dar lo mejor de ti mismo, otra vez...”

- **Aprender a pedir consuelo** lo antes posible, cuando nos sintamos tristes o angustiados/as en el día a día al llegar la noche o desde por la mañana...

No solo deben llorar las mujeres cuando están angustiadas también los hombres pueden hacerlo.

Todos hombres y mujeres podemos sentirnos desconsolados, porque la vida no está siendo nada fácil para una gran mayoría de personas....

Se valiente y pide consuelo: “no es una cobardía o debilidad estar desconsolado y pedir consuelo

Y aprender también a dejarte consolar por el otro/a...

Saber pedir **perdón, ayuda o consuelo**, cuando nos equivocamos, estamos agotados o angustiados es de sentido común, pero en muchas ocasiones cuando nos sentimos mal, lo primero que perdemos es el sentido común... llegados a este límite...puedes llegar a sentirte tan solo que llegas a tomarte los conflictos como situaciones sin salida...

Por la vía de las peticiones a los que nos quieren y nos rodean, todo es mucho más fácil. Nosotros solos podemos llegar a complicar más las situaciones de stress, cansancio, o tristeza.

“Atrévete a pedir lo que necesites como si necesitas pedir perdón, ayuda y consuelo...es más fácil todo si te dejas ayudar”

