

10 frases para recordar en los malos momentos

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/06/10-frases-para-recordar-en-los-malos.html>

Hay veces que la vida se ensaña con nosotros. Hay etapas en las que los problemas llegan juntos, uno detrás de otro, y sentimos que la fuerza nos va abandonando. En esos momentos todo nos sale mal y resulta difícil mantener una actitud optimista.

En situaciones así, es comprensible que estemos tentados a tirar la toalla, que flaqueemos y queramos abandonar, con la única esperanza de encontrar un poco de paz y tranquilidad. En esos casos, cuando vemos todo negro a nuestro alrededor y nos resulta difícil creer que saldremos de esa situación, es necesario encontrar un apoyo.

Ese apoyo puede provenir de un psicólogo, pero también de un amigo o incluso de un libro o una [película motivadora](#). Sin embargo, lo cierto es que nadie puede ayudarnos si nosotros mismos no nos damos una mano desde adentro, si no cambiamos algunos de nuestros pensamientos.

Por eso, la próxima vez que estés enfrentando una de esas etapas difíciles que nos depara la vida, recuerda estas frases:

1. No te rindas, aún estás a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo, aceptar tus sombras, enterrar tus miedos, liberar el lastre, retomar el vuelo. - Mario Benedetti

El poeta uruguayo no pudo expresarlo mejor. Nada está perdido si no te das por vencido porque la esperanza tiene la suficiente fuerza como para mantenernos motivados, sin desfallecer. Viktor Frankl, un psiquiatra vienés que estuvo prisionero en los campos de concentración nazis, nos demostró que tener algo por lo cual luchar, tener un sentido de la vida, nos puede salvar incluso en las circunstancias más extremas. Él mismo nunca se dio por vencido y a los 67 años consiguió uno de los sueños de su vida: tener la licencia de piloto y surcar el cielo.

2. Allá donde estés, haz lo que puedas con aquello que tengas. - Theodore Roosevelt

En muchas ocasiones, somos nosotros mismos quienes nos convertimos en nuestro peor enemigo, sobre todo cuando adoptamos una [actitud perfeccionista](#). Sin embargo, debemos aprender a centrarnos más en el esfuerzo que en los resultados. A veces las cosas se tuercen y no salen como esperábamos, entonces debe consolarnos el hecho de que hicimos lo mejor que pudimos, con la experiencia y la información que teníamos a nuestro alcance. Recriminarse no sirve de nada porque no podemos darle vuelta atrás a las agujas del reloj y así solo lograremos sentirnos peor.

3. La vida no consiste en conseguir buenas cartas, sino en jugar bien aquellas que tienes. - Josh Billings

Hay personas que se lamentan por todo, [personas que funcionan en “modo queja”](#) y adoptan el papel de víctimas. Sin embargo, de esta manera solo consiguen amargarse la vida. Por eso, este humorista estadounidense nos recuerda que no se trata de tener buenas cartas, sino de jugar con inteligencia las que nos han tocado. De nada sirve lamentarse por las cosas que no tienes, es mejor sentirse agradecidos por lo que tenemos y, en base a ello, labrar el destino que queremos.

4. Los problemas no son señales de que debes parar, sino directrices en el camino. - Robert Schuller

La forma en que enfrentemos los problemas incide en el impacto que estos tendrán en nuestra vida. Podemos elegir entre ver los problemas como obstáculos insalvables o como oportunidades para cambiar. En realidad, detrás de cada problema se esconde un aprendizaje, por lo que son más que simples obstáculos, son señales de advertencia que pueden servirnos para enderezar el rumbo. Tener esta idea en mente puede implicar un cambio radical en tu vida porque aprenderás a enfrentar las dificultades desde una perspectiva más optimista.

5. Afortunado aquel que no espera nada porque nunca se sentirá decepcionado. - Jonathan Swift

En muchas ocasiones, los problemas no son tal, sino simplemente decepciones. De hecho, como solemos [alimentar expectativas](#) irreales, cuando el mundo no funciona como nos gustaría, nos sentimos mal. Desde esta perspectiva, los contratiempos y los problemas no existen de por sí, son el reflejo de nuestras expectativas incumplidas, de nuestra incapacidad para aceptar el cambio y responder de manera adaptativa.

6. Si no te gusta algo, cámbialo. Si no puedes cambiarlo, cambia tu forma de pensar. - Mary Engelbreit

Llorar sobre la leche derramada no solo es improductivo sino que genera un estado de ánimo muy negativo porque nos hace sentir como si no tuviéramos el control de nuestra vida. Por eso, ante los problemas, es fundamental asumir una actitud proactiva, preguntarse qué podemos hacer para salir de esa situación. Obviamente, hay veces en que no podemos cambiar las circunstancias, entonces no nos queda otra salida que aceptarlas e intentar ver el lado positivo.

7. Hoy estás donde te han conducido tus pensamientos, mañana estarás allí donde te lleven. - James Allen

Casi parece un trabalenguas pero lo cierto es que estas palabras del filósofo británico encierran una gran sabiduría. No significa que puedes lograr lo que te propongas con tan solo desearlo o pensarlo, indican que los problemas que enfrentamos hoy, de alguna forma, son el resultado de las decisiones que hemos tomado a lo largo de nuestra vida. La buena noticia es que ahora mismo podemos cambiar, tenemos el poder de transformar el presente y construir el futuro que deseamos. Nunca dejes que el ayer, te quite demasiado del hoy.

8. No son las circunstancias las que te dan forma, sino tu manera de reaccionar ante ellas. - Anne Ortlund

Solemos pensar que las circunstancias de la vida nos moldean. Sin embargo, de esta forma nos conformamos con ser un títere en manos de un destino caprichoso. En realidad, lo que nos hace más fuertes o resilientes, no son los contratiempos en sí sino la

manera en que reaccionamos ante ellos. Por ejemplo, se ha demostrado que las personas a las que se les diagnostica un cáncer y asumen el diagnóstico con pesimismo tienen peor pronóstico que aquellas que adoptan una actitud combativa. Porque ante un mismo hecho, podemos reaccionar de forma diferente, y eso es lo que realmente cuenta.

9. Todo lo que he aprendido en la vida, lo puedo resumir en dos palabras: Todo pasa. - Robert Frost

Este poeta estadounidense, que perdió a su esposa y tuvo que enfrentar el suicidio de su hijo, cayó en las garras del alcoholismo. Sin embargo, sobrevivió, sanó y siguió escribiendo. Por eso, su mensaje es tan potente: no importa cuán grande sea el sufrimiento, pasará. Es cierto que cuando nos sentimos mal, cuando los contratiempos nos agobian, nos resulta difícil encontrar esa luz al final del túnel, pero puedes tener la certeza de que llegarán tiempos mejores. Y eso te permitirá adoptar una perspectiva más realista, que te ayudará a lidiar mejor con el problema.

10. No importa cuán despacio vas, si nunca te detienes. - Confucio

A veces simplemente nos desesperamos. Y en nuestra desesperación, no nos damos cuenta de que estamos progresando. De hecho, cuando vemos el mundo a través de un cristal gris, es difícil pensar en términos de progreso. Sin embargo, lo cierto es que incluso cuando el dolor se acrecienta, significa que estamos avanzando hacia la sanación, porque cada paso, aunque doloroso, es necesario. Solo debemos cerciorarnos de no estancarnos en el camino, debemos seguir dando pasos, aunque sean pequeños.