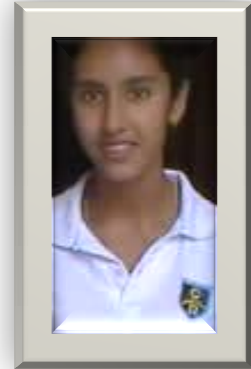


Paz interior



Por: María Rafaela Armendaris, 10mo. de básica.

Tu cabeza nunca está en paz, siempre andas haciendo todo rápido y a veces mal hecho, estás estresado, te duermes tarde, muchos deberes, amigos, notas, facebook, etc.

Estas situaciones son normales a esta edad pero el problema es que son abundantes y no te dejan en paz, tu cabeza y pensamientos están sobrecargados. Hacen que estés bravo y le quites el interés a las cosas.

Esto es lo que llamaría "bulla interior". Estas preocupaciones ocupan la cabeza la mayor parte del tiempo y no te dejan ni un momento de silencio ni paz interior.

Mucha gente cree que el alcohol y las drogas te relajan, pero es todo lo contrario. Puede que te de una paz o alegría momentánea pero lo que creas son más problemas que enfrentar y más cosas de qué preocuparse.

El efecto o reacción ante una situación es el 99%, y el otro 1% solo es la situación. Si utilizas bien ese 99% de tu reacción en una manera positiva puede darte esa paz perfecta.

Encontrar la paz interior no es aburrido, sino es una manera de tener un balance e tu vida. Tú puedes tener paz mientras haces relajo con tus amigos, mientras vez películas, comes, haces los deberes, etc. Es aplicable para todos y para todo.

Yo creo que paz interior no se consigue con pastillas, terapias o yoga. Es cuestión de tu propia voluntad y decidirse a ir por ella. Momentos de silencio, leer un libro, hacer deportes, estar solo y escuchar la música que te guste pueden crear un ambiente pacífico y relajado. También ir a lugares como la playa y sentarse por ahí y pensar en lo que has hecho mal y bien y de qué manera podrías mejorar.

Tener una paz interior es fácil si te lo propones y estás dispuesto a mejorar.