Actividad 1. Individual. Experiencias culminantes.

En el proceso de realizar el ejercicio de las experiencias culminantes que he vivido descubrí que son escazas las memorias que tengo más atrás que en mi etapa de preparatoria, sin embargo, todo también tiene su razón de ser. Hubo cosas en el pasado que prefería enterrar en mi subconsciente que recordarlo constantemente y enfrentarlo, por desgracia el éxito de tratar de evitarlo tantas veces me hizo olvidarlo, provocando que el dolor de esas lagunas mentales, volvieran a vislumbrarse y se fueran aclarando poco a poco.

Sin duda fue una actividad en la cual puedo decir firmemente que el olvidar no es superar y que es mejor enfrentarlo en el momento que dejar que se acumule el sentimiento y se intensifique, todas las experiencias pasadas forjan la personalidad que tengo hoy en día, es la explicación de la necesidad de atención que debo ponerme y tomar valor para conseguir ayuda y con el tiempo sentir que esas etapas ya quedaron verdaderamente superadas.

Me esforzaré en pedir apoyo a cerrar bien esas etapas, mi meta de aquí al año próximo es poder tener una perfecta salud mental y estar en contante chequeo general respecto al mismo. Lo que voy a hacer cada día a partir de la próxima semana será tener mejor salud mental, esto lo haré dándome 10 minutos desconectado de todos los días al despertarme y antes de dormirme para agradecer al inicio y termino del día, pensando cómo quiero vivir el día y reflexionando lo que pude mejorar.