

Llévalo contigo

Escribe un pensamiento en un pequeño trozo de papel y sostenlo en alto. Míralo tal como mirarías una página preciosa y frágil de un manuscrito antiguo.

Esas palabras son un eco de tu historia. Aunque se trate de un pensamiento doloroso, pregúntate si estás dispuesto a honrar esa historia decidiendo llevar ese pedazo de papel contigo.

Si puedes responder que sí, mételo cuidadosamente en tu cartera o en el bolsillo de atrás del pantalón y llévalo contigo. Durante los días que lo portes encima, toca de vez en cuando el bolsillo o el monedero donde lo guardas, para reconocer que te acompaña en tu viaje y transmitirle que es bienvenido.