

Hola valiente!!

Me llamo Ana y soy profesora de inglés en la Escuela Oficial de Idiomas de Castellón. Tengo 30 años.

¿Cómo estás? Puedo asegurarte que te tengo presente en cada momento de mi día. A tí, a esa persona que va a salir de esta, como de tantas otras cosas a las que has hecho frente a lo largo de tu vida. ¡Sabes que va a ser así! No lo dudes.

Pienso que eres tan valiente por estar allí solo/a... ¡pero tanto!

Te voy a contar un poco de mi día a día dentro de esta situación tan extraña que nos está tocando vivir. Me despierto tarde, porque soy bastante dormilona, jaja, e intento hacer algo de ejercicio, porque de tantos días en casa haciendo viajes a la nevera nos pondremos como bolas. Después trabajo, tenemos que dar las clases online. No es algo que me encante pero bueno, es una buena medida. Falta que los alumnos se cojan a esta nueva metodología. También intento cocinar más o menos sano y luego veo películas o hablo con gente por Skype.

Todas estas cosas las podrás estar haciendo tú muy pronto, ¡en tu casa!

Cuando todo esto pase miraremos atrás y pensaremos, ¿esto realmente pasó?, porque ya sabes que la mente tiende a recordar solo lo que le interesa. Los momentos malos se quedan en nada :)

Tu familia y amigos están ahí fuera esperándote con más ganas que nunca. ¡Los fiestones que os vais a pegar cuando salgas...!

Cuando te vengan pensamientos negativos, identifícalos, acepta que lo son, y tal y como vienen déjalos ir. A mi me ha costado mucho aprender a hacer esto y al principio pensaba, ¿pero qué me estás contando? Pero sí, te prometo que se van. Céntrate en lo positivo. Seguro que dentro de lo malo hay cosas buenas, aunque sólo sea una cosa buena, en tu día. Rezar, meditar y cantar funcionan fantásticamente bien para sacar de la cabeza los pensamientos feos.

¡¡¡Todo va a salir bien!!!

Esto también pasará.

Millones de besos y abrazos de mi parte y de parte de tu familia y amigos.

¡Te queremos!

Un abrazo enorme, valiente.

Ana