

Recicla tus buenos pensamientos

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
marzo 3, 2020



Tienes que saber y creer que siempre puedes empezar de nuevo.

El Rebe Najman de Breslov dice que no debemos prestar atención a la idea que tenemos de nosotros mismos, en especial si esa idea es mala. Según él, tenemos que entender que cada día somos una persona completamente nueva.

Cada persona es creada de nuevo cada día que pasa. Cada día empezamos de cero. Si estás limitado por la idea que tienes de ti mismo, arrójala por la ventana.

Ningún buen pensamiento se pierde. Tus buenos pensamientos siguen existiendo en el mundo espiritual. Nada es en vano.

Tienes que saber y creer que siempre puedes empezar de nuevo. Puedes empezar de nuevo hoy mismo o puedes empezar de nuevo mañana. Puedes empezar de nuevo tantas veces como te haga falta.



Si estás deprimido y tus pensamientos van en una espiral descendiente, recuerda aquella vez que pensaste bien de ti mismo. Tal vez te venga a la cabeza esa vez en la que pensaste que eres buena persona. O tal vez ese momento en el que las cosas te iban bien en la vida. O esa vez que pensaste algo bueno de Hashem. La clave consiste en recordar ese pensamiento positivo y recapturar esa sensación.

Ningún buen pensamiento se pierde. Tus buenos pensamientos siguen existiendo en el mundo espiritual. Nada es en vano. Retorna a tu mente, recupera esa idea positiva y piensa en ella. Mastícala bien, repítela una y otra vez. Con este viejo buen pensamiento, puedes empezar de nuevo.

¡Que tengas un día que te ofrezca tantos nuevos comienzos como desees y necesites!