

< Oncología

www.masalladelcancer.com.mx

SIGANOS EN MÁS ALLÁ DEL CÁNCER



Abrazando el Ahora: Viviendo con Plenitud¹

Sabemos que el tiempo es un río que fluye con constancia, y cómo decidimos vivir en él puede transformar nuestras experiencias. Queremos mostrarte la importancia de abrazar el presente, no solo como un concepto, sino como una práctica que nutre el espíritu y fortalece el corazón.

Vivir en el presente es un regalo que nos damos a nosotros mismos. En el aquí y ahora, encontramos la belleza de los pequeños momentos, como el cálido abrazo de un ser querido o la serenidad que nos brinda una taza de té. Estos instantes son destellos de paz y alegría que prevalecen cuando permitimos que nuestra atención se centre totalmente en ellos.

En medio de esta nueva etapa, es natural preocuparse por el futuro o reflexionar sobre el pasado. Sin embargo, queremos recordarte que cada día es una página nueva con la oportunidad de escribir una historia de resiliencia y esperanza. Te animamos a que encuentres maneras de conectarte con el día a día, tal vez a través de la meditación, que fomenta la paz interior y nos ayuda a vivir plenamente cada momento, o tal vez a través de una práctica de gratitud diaria, que nos muestra todo lo que sigue brillando en nuestras vidas.

Momentos de Paz: Mindfulness y Meditación¹

Adoptar hábitos como estos invita a la calma en medio de la tormenta, a mirar a través de la ventana y contemplar la vida que sigue su curso afuera, recordándonos que hacemos parte de algo más grande y estamos acompañadas en cada paso del camino.

La atención plena, conocida también como mindfulness, es una poderosa herramienta para anclarnos al presente. Consiste en prestar total atención a nuestras experiencias actuales con una actitud de apertura y curiosidad. Cuando comes, por ejemplo, puedes concentrarte en los sabores y texturas de tu comida, saboreando cada bocado. Al caminar, observa cómo tus pies tocan el suelo, percibe los sonidos a tu alrededor, siente el ritmo de tu respiración. Estas prácticas simples nos ayudan a reducir el estrés y reconectar con la belleza que nos rodea.

La imaginación es otro refugio maravilloso. Leer un libro, escuchar música, pintar o escribir no solo son formas de expresión, sino también de presencia. Se convierten en ventanas a mundos que nos esperan para olvidarnos por un momento del dolor y la fatiga, regalándonos descanso y renovación.

Es importante considerar, también, las compañías que elegimos. Rodearnos de personas que irradian positividad y comprensión puede ser muy reparador. Las conversaciones genuinas y el apoyo sincero son pilares que sostienen nuestra jornada diaria, recordándonos que los lazos de amor y amistad son indestructibles.

En todo esto, no olvides celebrar cada pequeña victoria. Cada día de tratamiento completado, cada pequeño paso hacia adelante, merece ser reconocido. Eres fuerte, eres valiente, y cada momento de coraje es una razón para sentirte orgullosa.

La importancia de vivir en el presente radica en la capacidad de encontrar luz incluso en los días nublados, permitiéndote vivir con plenitud y gratitud. La vida es un tapiz de momentos y memorias, y cada hilo cuenta. Confía en tu fuerza, celebra la belleza de lo cotidiano y sigue avanzando paso a paso. Estamos aquí para ti, cada día, recordándote que juntas podemos enfrentar cada nuevo amanecer con valentía y amor.



Referencias

1. Moscoso, M., Puente, M. d., Pérez, A., & Guzmán, R. (2019). Factibilidad de un programa de mindfulness en pacientes oncológicos del Perú: un estudio piloto aleatorizado. Persona n 23, ISSN 1560-6139, pp. 45-60.

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

Ver más

La autoexploración salva tu vida

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, puede salvarte la vida!

Ver más

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que al cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

Ver más