

¿CUANTO TIEMPO ME VA A TOMAR SENTIRME BIEN?

Sé que algunas o muchas de las cosas que digo son abrumadoras para alguien que nunca ha escuchado nada de esto antes.

Pero para otros, dice:

"Oh, no había pensado en eso. / Sí, tiene sentido hacer eso".

Si estás en la etapa abrumadora de esto, está bien! Piensa que como en el béisbol "los golpes de base ganan el juego" lo que esto significa es que todas las cosas pequeñas que hagas van a crear una gran diferencia acumulativa en las direcciones de tu salud. Y te invito a que imagines el siguiente escenario de una caricatura en donde una bola de nieve que baja por la colina, y rueda colina abajo, conforma mas baja mas grande se va haciendo. Y esta bola representa a tu Salud. Y cuando tienes algún tipo de condición o diagnostico, cualquier tipo de diagnóstico, lo que esto significa es que vas cuesta abajo muy rápido. Puede ser desde una condición autoinmune hasta cualquier otro tipo de diagnóstico.

No hay nada que se haya demostrado que revierta algo de la noche a la mañana. Lo que tienes que hacer es disminuir el impulso de la pendiente cuesta abajo, hacer una meseta para que disminuya la velocidad en que rueda la bola de nieve y luego comience a rodar hacia arriba paulatinamente.

Y este proceso de recuperación para algunas personas, les lleva una semana, pero para otras personas, les toma tres meses.

Todo depende de qué tan rápido y qué tan grande sea la bola de nieve que va cuesta abajo, para tomar en cuenta el tiempo que tarde en empezar a sentirse mejor. Pero lo mas importante es que cada pequeño paso que das y el impulso o ganas con que lo realizas va a ir sumando y tocando esa bola para lograr estabilizarte lo antes posible.



FAVOR DE CONFIRMAR DE ENTERADO