

Parar, respirar...

● Vivimos apurados. Siempre con algo que hacer, un pendiente, una pantalla encendida. Y a veces, sin darnos cuenta, dejamos lo más importante para después: nuestro bienestar.

Veo personas cansadas, tensas, con la cabeza a mil y que buscan un respiro. No hablamos solo de que necesitan un masaje o una escapada de fin de semana, sino de algo más profundo: la necesidad de parar, respirar y volver a conectar con ellas mismas.

La naturaleza tiene ese poder; caminar descalzo, sentir el sol, mirar el cielo sin apuro. Esas cosas simples ayudan más de lo que creemos. No curan todo, pero alivian. Y en tiempos donde la salud mental se ve tan afectada, estos espacios no son solo un gusto, son una necesidad.

Cristóbal Siraqyan