

La urgencia no es salud

Seis ideas para bajar el
ritmo y volver habitable
el día.

La urgencia no es salud.

Vivir corriendo no siempre es vivir mejor: muchas veces es huir de uno mismo.

¿Qué perdés cuando vivís solo en “modo urgencia”?



En un mundo que corre detrás de respuestas rápidas, la terapia propone otra lógica: **detenerse, escuchar y sostener lo singular.**

No todo se resuelve con un manual.

A veces la transformación empieza con una pregunta que incomoda.



**Nunca estuvimos tan
conectados... y nunca hubo
tanta soledad.**

El like calma por un rato, pero
no reemplaza un lazo real.

La terapia escucha lo que las
redes no alcanzan a contener.



El mandato de felicidad cansa.

“Tenés que estar bien” se convierte en exigencia que genera más dolor.

¿Qué pasa si dejás de exigirte estar siempre feliz?



**Cambiar no siempre libera
de inmediato.**

A veces el alivio llega después
del miedo, no antes.

¿Qué cambio difícil hoy podría
traerte alivio mañana?



En terapia no hay recetas.

Lo que sirve a uno puede dañar a otro: cada historia pide su modo.

¿Qué espacio tenés donde se respete tu singularidad?





**Agustín
Menéndez**
Psicólogo

