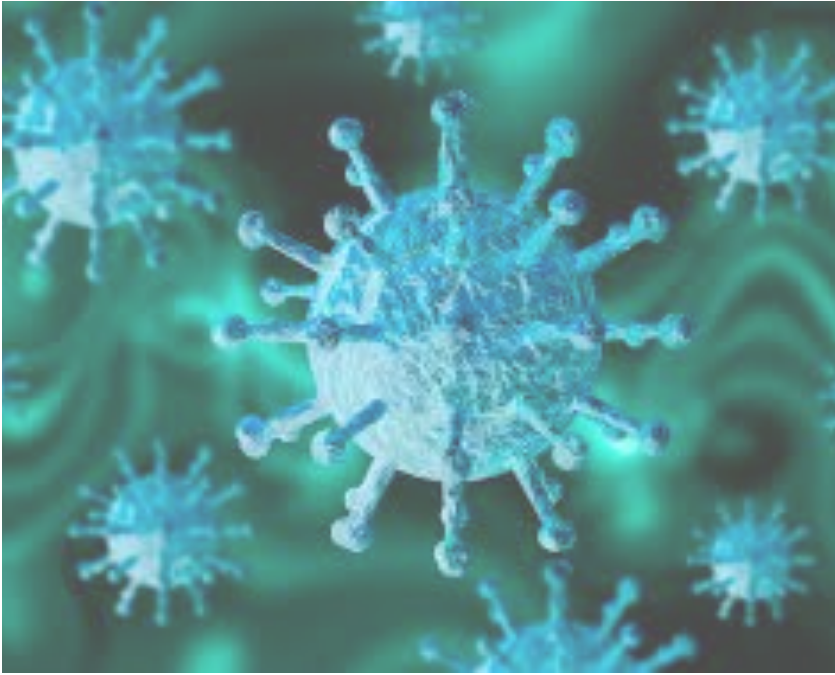


# Comprendamos el pasado, analicemos el presente y preveamos el futuro



En ocasiones resulta complicado mirar hacia atrás, nos da miedo visualizar como nos hemos comportado o por qué perdimos el control en algunas situaciones, sin embargo siempre podemos pararnos a pensar y reflexionar sobre aquello que queremos cambiar o mejorar.

Sin lugar a dudas son momentos complicados los que hemos tenido que superar, o los que hemos tenido que omitir mirando hacia otro lado, para poder seguir adelante... Nos levantamos de nuevo y debemos estar preparados para nuevos escenarios que podamos vivir en un futuro. Es necesario que comprendamos qué es aquello que nos ha pasado, que entendamos qué hemos pensado y qué hemos sentido para poder modificar nuestra conducta.

seguidamente analizaremos en qué situación nos encontramos, cómo nos sentimos y qué podemos hacer para seguir adelante, este es el punto más importante y el más laborioso para cada uno de nosotros.

En último lugar tenemos que tener en cuenta que NO hemos perdido el tiempo, sino que hemos aprendido a conocernos, valorar las pequeñas cosas y hacernos mucho más fuertes.

Durante todo este programa trataremos de analizar y comprender el presente, el pasado y el futuro con el objetivo de aprender de nuestro comportamiento pasado para mejorar nuestras acciones futuras.