



**DRA. DÒRILY
ESQUILÌN**



www.dlcconsultantsinc.com

Hazlo... Por ti!

Muchos conocemos el concepto “cansancio” como ese estado físico en el cual ya nuestro cuerpo no responde y necesita detenerse del constante movimiento al que le exponemos. Pero, ¿y que del cansancio espiritual? No hablo del cansancio a Dios ni el caminar en Dios, sino el agotamiento que se experimenta cuando hacemos más de lo que podemos y debemos hacer. Cuando no nos damos la oportunidad de detenernos en el camino a identificar el exceso de trabajo que tenemos. Cuando solo nos enfocamos de suplir las demandas de los demás y no tomamos un momento para nosotros. ¿Por qué tantos cristianos piensan que decir que “no puedo hacerlo” es malo? Una persona consciente y madura conoce sus limitaciones y donde poner la raya para tener salud mental y física. ¿Cómo puede una persona pensar que el trabajo en exceso es beneficioso para sí o para los demás? Para nada. Trabajar dentro del agotamiento es querer guiar un carro sin gasolina. Por eso, detente. No le estas fallando a Dios al detenerte un momento para cuidar el templo (cuerpo) en el que el mora. Por eso tomate un break... Hazlo por ti y por los demás. Todos te lo agradecerán.

Atentamente Dra. Dòrily Esquilìn.