The background of the cover is a dark, warm-toned bokeh effect with various circular light spots in shades of orange, red, and yellow. A single, prominent teal-colored circle is positioned behind the word 'VIDA' in the title.

MEMORIAS CON VIDA

52 Reflexiones positivas
por la psicóloga Susana Mejía



Todos poseemos la capacidad de aprender de nuestras experiencias, pero pocos tenemos la habilidad y el tiempo para escribirlas. “Memorias con vida” es un libro que nació con la iniciativa de escribir experiencias, así como recopilarlas y compartir el aprendizaje. Está dividido en cuatro capítulos: Actitudes hacia la vida, Relaciones interpersonales, Seres queridos, Fe y servicio. Las experiencias que vivimos se convierten en recuerdos, los cuales con el tiempo se olvidan, pero cuando los escribimos se convierten en memorias. Sin embargo, si aprendemos de ellas les damos vida. La lectura de las experiencias plasmadas en este libro nos habla de la presencia de Dios en nuestra vida y nos invita a reflexionar y darnos cuenta de que todos tenemos la capacidad de mantener vivos los recuerdos cuando aprendemos de ellos.

REFERENCIA DE LA AUTORA

Profesional en el área de Psicología con amplia experiencia de trabajo con grupos de adolescentes, jóvenes y adultos, Ha sido colaboradora de programas de motivación y desde hace diez años ha compartido sus escritos a través de diversos medios y ahora ha decidido compilarlos en esta obra. Parte de su vida ha sido el desarrollo de iniciativas de beneficio comunitario para familias de escasos recursos económicos, que también serán beneficiadas con actividades futuras. En la actualidad labora en el sector privado.

Memorias con Vida
52 REFLEXIONES PARA COMPARTIR


SUSANA ROCÍO MEJÍA GARCÍA

Índice

CONTENIDO	PÁGINAS
Introducción.....	2
• Actitudes Hacia La Vida	7
• El Famoso Hubiera.....	9
• Haciendo Cuentas	10
• Los Detalles	11
• Es Una Decisión.....	12
• Sólo Da El Paso	13
• El Tesoro	14
• Pinta Tu Vida De Color Esperanza	15
• Cuando Damos Un Mal Paso.....	16
• Cuando No Sabes Lo Que Quieres	17
• Cuando Te Lluva Sobre Mojado.....	18
• Necesito Dos Milagros.....	19
• Los Momentos De Crisis.....	20
• “Y La Lluvia Caerá...”	21
• El Virus De La Inconformidad	22
• Oruga Versus Mariposa	23
• En Nuestro Corazon Está Querer	24
• “Tristeza Y Melancolía, Fuera De La Vida Mía”.....	25
• Que Rápido Pasa El Tiempo.....	26
• Historia De Una Búsqueda.....	27
• Un Hombre Muy Triste	28
• Para Alcanzar Metas.....	29
• Para Colmo De Males	30
• Para Enfrentar Los Cambios	31
• ¿Cosas Perdidas O Cosas Olvidadas?	32
• Para Alcanzar Tus Sueños.....	33
• Un Nuevo Día.....	34

Contenido	Paginas
• Relaciones Interpersonales	35
• Con Manual Incluido.....	36
• Aprender A Confiar	37
• Los Recuerdos	38
• Tus Sentimientos.....	39
• Malos Tratos, Malos Ratos	40
• Con Las Manos Atadas.....	41
• Cuando No Cabe En Tu Corazón	42
• Sobre Gustos, Sabores Y Colores	43
• Permitirse Fallar.....	44
• Cuando Aparecen Fantasmas.....	45
• ¿Cuándo Dar La Retirada?	46
• Cicatrizando	47
• Todo Pasa.....	48
• Seres Queridos	49
• A Las Personas Que Amamos	50
• Es Más Facil Amar De Lejos	51
• Una Carta Para Leer Después.....	52
• La Mamá De Daniel	53
• Una Madre Sin Igual	54
• Tengo Dos Ángeles Guardianes.....	55
• Te Da Fuerza.....	56
• Fe Y Servicio	57
• Dios Espera De Ti.....	58
• Jesús Del Joven O Joven De Jesús	59
• Tú Lo Puedes Dar	60
• ¿Dar O Darse?	61
• Cuánto Nos Falta Aprender	62
• Carta Para Un Servidor.....	63
• Agradecimientos	64

Prólogo

os escritos de Susana comenzaron a llegar un día inesperado a mi correo. Los leía de principio a fin y me sorprendía como muchas de las situaciones cotidianas que ella vivía raras veces pasaban inadvertidas para su pluma.

Su interés por escribir no era nuevo para esta joven de serenidad contagiosa. Sumaba ya dos décadas gastando tinta en un ejercicio de vida que le placía cada vez que lo hacía.

El libro que hoy nos presenta, titulado “Memorias con vida”, es una colección de 52 experiencias, algunas buenas, otras malas, todas con el denominador común de haber dejado una huella.

Susana resume su primer libro en cuatro capítulos: el primero enfocado a las Actitudes hacia la vida; el segundo dirigido a las Relaciones interpersonales. En el tercero hay un espacio para Nuestros seres queridos y el cuarto, tan valioso como el primero, titulado Fe y servicio.

Primeriza en este oficio de escribir, Susana, psicóloga de profesión, nos regala lecturas que llaman a la reflexión sobre las razones que ennoblecen y enriquecen el comportamiento humano. Un caldo para nuestros tiempos. El amor hacia Dios lo percibimos desde el principio hasta el final de “Memorias con vida”. Y es que cada misiva nos deja el mensaje de que aun en los días más grises, Jesús siempre nos sujeta de su mano.

Valores como la perseverancia, el respeto, la sensibilidad, el servicio, la paciencia, el optimismo y la solidaridad, entre otros, dicen presente en este volumen y lo hacen dinámico, entretenido y de aprendizaje.

A través de “Memorias con vida”, Susana nos extiende no una sino las dos manos para animarnos a ser nosotros mismos y avanzar con paso seguro en el camino que aún nos queda por transitar.

Vilma Lorena Quijano

Memorias con Vida
52 REFLEXIONES PARA COMPARTIR



 Actitudes Para La Vida 

El Famoso Hubiera

No incluyamos a esa famosa palabra en nuestro vocabulario ni dejemos que forme parte de nuestro vivir. Tampoco le demos espacio en nuestra lista de cada noche en la que hacemos el recuento de lo que realizado en el día.

No permitamos que existan en nosotros frases como:

Si hubiera soñado más alto.
Si hubiera dado lo mejor de mí.
Si hubiera dado esa palabra de aliento.
Si hubiera dado de lo poco que tenía.
Si hubiera compartido.

Dios nos ha confiado algo pequeño, en el hogar, en el medio ambiente, con los amigos, en la universidad, el trabajo, la escuela; seamos fieles en esas mínimas cosas para que nos confíe más.

**No tengamos miedo de soñar más alto
a causa de los que se quedan por el "que dirán".**

**No tengamos miedo de dar lo mejor de nosotros
cada día, cada hora, cada minuto.**

**No tengamos miedo de ser nosotros mismos
donde quiera que estemos.**

**No tengamos miedo de dar de lo poco que tenemos,
nadie es tan pobre que no pueda dar
ni nadie es tan rico que no pueda recibir**

**No tengamos miedo de compartir
lo que Dios nos pide que hagamos.**

Demos lo mejor de cada uno.

En resumen, no tengamos miedo de ser lo que somos. Como dijo Juan Pablo II al inicio del año 2000, "no tengan miedo de ser de los santos del nuevo milenio" y sobre todo, vivamos cada día como si fuera el último de nuestra vida.



Haciendo Cuentas

Al finalizar cada año calendario muchos tienen la costumbre de realizar un recuento, pensar en lo vivido, lo alcanzado y lo perdido. Y al hacer memoria se encuentran con:

Caminos recorridos, unos por los que nunca pensaron andar
y otros por los que no volverán a pasar.
Experiencias vividas: buenas y malas.
Metas y logros que no podrán ser celebrados
con la misma intensidad como cuando fueron alcanzados.
Personas que pasaron por sus vidas y que, por diversos motivos,
ya no están con ellos.

Hacer cuentas trae consigo muchas emociones. Unos tienden a sentir tristeza por no haber logrado algunas metas, olvidándose así de disfrutar y celebrar lo alcanzado y las bendiciones recibidas. Otros lo toman como la oportunidad de recibir el nuevo año como un regalo de Dios.

Desde donde se esté, desde la soledad, desde el hogar, la cama de un hospital, en compañía de conocidos o desconocidos. Desde donde sea, lo importante no es la condición en la que se reciba, sino el amor y optimismo con que se haga. Concientes de que al hacer cuentas verán que hay más ganado que perdido, si se enfocan en lo alcanzado recordando que:

Ver hacia atrás debe servir sólo para ser agradecido.

Ver hacia el lado, para tomarse de la mano de Dios
y de los seres queridos.

Y ver hacia delante, para abrir los brazos y recibir el nuevo año
como un regalo y una oportunidad para darse cuenta
de que estar vivos es ya una bendición de Dios.

