

¿Te ha pasado?



¿Has abierto Instagram por cinco minutos y, una hora después, no recuerdas qué estabas buscando?

No siempre perdemos tiempo; a veces perdemos una parte de nosotros.

¿Has sentido que tu vida vale menos después de ver la de alguien más?

Compararse es una forma totalmente silenciosa de dejar de habitar nuestra propia historia.

¿Has borrado una foto porque no recibió los "me gusta" que esperabas?

Cuando una cifra decide nuestro valor, dejamos que otros escriban nuestra autoestima.

¿Has comparado tu cuerpo con el de alguien que ni siquiera conoces?

Las pantallas editan imágenes; nuestra mente suele olvidar que también editan la realidad.

¿Has sentido ansiedad cuando nadie responde un mensaje?

No toda espera es rechazo, aunque la mente muchas veces lo imagine así.

¿Has revisado el celular apenas despertarte, antes incluso de saludarte a ti mismo?

Hay días en los que conocemos primero el mundo que nuestro propio estado de ánimo.

¿Has pensado que todos son felices menos tú?

Las redes solo muestran momentos; tu mente los convierte en vidas completas.

¿Has seguido deslizando la pantalla aun cuando ya no estabas disfrutando lo que veías?

A veces el dedo sigue moviéndose cuando la curiosidad ya terminó