

Cuando pienso en cómo estaba yo, cómo era yo, he de reconocer hasta qué punto tenía conductas y pensamientos obsesivos, cómo necesitaba controlarlo todo y hasta qué punto me agotaba mi necesidad de perfección.

Hombre, sigo con mi tendencia a obsesionarme pero ahora tengo recursos, he cambiado hasta el punto de que mi vida ahora no se parece demasiado a la anterior, soy capaz de vivir en pareja cosa que antes era impensable, tener amigos, a veces soy capaz de sentir mucha felicidad, y aunque como decía al principio siguen habiendo situaciones que me activan la cháchara mental, son eso situaciones, ya no son mi día a día, creo que he hecho un buen camino y de momento lo hago en compañía.

Me siento a gusto con María, ella creyó en mí desde la primera sesión, recomendando esta terapia.