

Edgar Ramírez confesó por qué fue a terapia

El actor venezolano Edgar Ramírez contó como tuvo que ir a terapia para lograr adaptarse y enfrentar las situaciones que lo agobiaban durante la pandemia de Covid 19.

De ese tema habló con Erika de la Vega en el programa “En Defensa Propia”.

“Comencé a hacer terapia, nunca había hecho terapia, la verdad es que todos necesitamos ayuda. La terapia para mi ha sido una gran herramienta de autoconocimiento, para estar presente, lidiar con las cosas que vamos acumulando en los años. Cosas que ni siquiera te das cuenta, que ni siquiera sabias que te afectaba. Para es maravilloso la terapia”, es parte de lo que dijo Ramírez, informó la Revista Ronda.

Agregó que no fue antes a terapia, porque pensó que no lo necesitaba. Pensaba que las cosas que lo agobiaban no eran tan importantes.

Ahora reconoce la terapia como una herramienta, al igual que la meditación, para liberar las cargas que lleva el ser humano.

Con información de Revista Ronda