

Gio Martínez habló sobre la depresión que sufre: “La paz mental no es negociable”

El cantante venezolano, **Gio Martínez**, integrante del dúo “**La Melodía Perfecta**”, compartió una triste noticia para todos sus seguidores, a través de su cuenta personal de Instagram, en la que habló abiertamente sobre la depresión en la que se encuentra en este momento.

“Una mañana me levanto como cualquier otro, pero al ir a lavarme la cara, algo había de diferente. Estaba frente a un espejo y algo desde adentro, con una fuerza, tenía un mensaje para mí. Hola soy tu paz interior y tienes que empezar a cuidarte y cuidarme”, sentenció el artista.

Ante su comunicado, **Gio Martínez** también agregó que sintió haber perdido el ánimo en muchas cosas. **“Había pasado muchos años francamente malos,** desde el punto de vista anímico y había perdido las ganas de gestos, emociones que pudieran ofrecerte el día. Sin embargo, sabía que esa voz interna comenzó a tener razón. Era la hora de establecer prioridades, de redefinir mi vida, porque la que manejaba se había salido de la vía”.

En este sentido, el joven de 29 años resaltó el hecho de levantar la cabeza y continuar. **“Pero ya es hora de desaparecer esos monstruos que existían y que habían creado el miedo,** la ansiedad y la tristeza que se apoderaba de mi vida, ellos habían ocasionado llantos, nostalgias y rupturas, también cometer acciones y decisiones erróneas y circunstancias donde ‘el amor se escapaba de mis manos entre sus dedos’ como si fuera agua caminando con los ojos tapados y no ver el verdadero propósito de lo que quieres ser. La paz mental habita en uno mismo”, puntualizó **Martínez**.

La Mañana

J-08522759-8

viernes, 14 junio 2024

Con información de Notitarde