

Premisas de vida para un 2020 transformador y placentero

R. Esteban Montilla, Ph.D.

Saludos deseándoles lo mejor para este nuevo año 2020. Aprovecho para compartir con usted diez elementos que, activamente, pudieran asistirle a hacer de este año una experiencia transformadora y placentera:

1) Mantenga a través del año un espíritu de gratitud y generosidad. Simplemente, diga más a menudo, muchas gracias. Comparta las bondades que recibe de las demás personas. Aún más, con las personas a quien usted considere tienen mayores necesidades no satisfechas. Haga esto sin agravio y con un corazón alegre.

2) Diga sí a las nuevas oportunidades de crecimiento y de desarrollo integral. Tome el riesgo de salir de la rutina y, en consecuencia, atrevase a decirle sí a las nuevas oportunidades; porque, raramente, vuelven a aparecer. Salga usted del jardín del conformismo.

3) Enfóquese en las cosas más importantes, las cuales, de modo especial, hacen las diferencias. Alimente relaciones de cercanía y confianza con las personas que usted sabe son realmente sus aliadas. Trate de no darle mucho crédito a los obstáculos de la vida, pues, de seguro, ello le robará e impedirá tener la oportunidad de vivir su vida a plenitud. Sea claro con sus prioridades.

4) Pase sus acciones por el filtro del amor y de la justicia. Solo concéntrese en actividades que promuevan el amor y la justicia. Esto le animará a actuar de manera más compasiva y, seguramente, podrá usted abrazar un espíritu con mayor voluntad para perdonar. Recuerde que, la práctica compasiva para consigo mismo y hacia las demás personas permitirá vivir libres de prejuicios. Conviene dedicar esfuerzo para aumentar la flexibilidad psicológica.

5) Considere su legado. Es importante que usted se detenga a pensar todo lo que puede dejar a las personas que pasan por su vida. Es bueno reflexionar en lo que usted puede obrar en vida y que sea de beneficio hacia las personas más cercanas a usted. En tal sentido, Yo puedo recordar que, mi madre, hablaba de “prestarle atención a la estela que dejamos al pasar”.

6) Comparta su vida con personas aliadas; personas que creen en usted y les interesa su bienestar. Conviene evitar las personas tóxicas que asfixian los sueños y truncan los potenciales de otros; ello, por el solo hecho de albergar negativas emociones y sentimientos egoístas. De allí que, ¡Adiós de pleno a la opresión! Fortalezca, entonces, relaciones con profesionales de la salud con quienes usted pueda hablar de manera honesta y con confianza. El consultar a las personas sabias le puede asistir en aumentar su sabiduría y así decidí bien para vivir bien.

7) Coma de manera saludable. Si algo estuvo vivo y es comible (planta o animal entonces es bueno). La idea es comer bien al ingerir alimentos que tengan grasa, proteína, carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra. Pocas raciones, es la mejor opción.

8) Manténgase en movimiento. Caminar, si es posible, es el mejor ejercicio. Por lo menos, 150 minutos de ejercicio físico por semana, hace la gran diferencia. Podrá incrementar, con constancia

y disciplina, de 5000 a 10 mil pasos por día. Es importante que junto a su médico desarrolle un plan de ejercicio que se pueda traducir en salud física y mental.

9) Duerma y descanse cada día tantas horas como sea posible. Por lo general, la actividad y la recreación contribuyen a un buen descanso. Descanse cada día, descanse semanalmente y descanse anualmente. Tome más tiempo para reír y recrear su vida de manera sana y dignificante. Es importante trabajar y generar, pero, también, es de suma importancia el descanso y el ocio.

10) Use y ejercite más la fe que tienes en Dios. La fe que usted tiene es suficiente. Es cuestión de usarla. El ocuparse en las cosas que trascienden (el poner una pausa de cuando en cuando a nuestras realidades para concentrarnos en las necesidades de las demás personas, es la esencia de la espiritualidad); le permitirá crecer en el espíritu y hará prosperar su alma.