

Premisas de vida para un nuevo año más pleno
R. Esteban Montilla, Ph.D.
11 de enero de 2021

Saludos deseándoles lo mejor para este nuevo año 2021. Aprovecho para compartir con usted diez elementos que, al seguirlos, pudieran asistirle a hacer de este año una experiencia de vida más plena:

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. Aparte tiempo para ofrecer sus servicios como una persona voluntaria en una agencia de bien o para una causa que trabaje en pro de una mejor humanidad. De gracias a las personas de bien que le han asistido a llegar donde está hoy.

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. Lee más. Lee más allá de lo tradicional y acostumbrado. Rema un poco más profundo.

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 más libre 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. Personas de bien y de buena voluntad.*** Conviene evitar las personas que hacen daño y que asfixian los sueños y truncan los potenciales de otros. Hay que estar alerta para no caer presa de personas que te oprimen y al mismo tiempo resistir la tentación a dominar a las demás personas. Identifica y trata las enfermedades del alma como la amargura, la soberbia, el deseo de dominio, la corrupción y el fanatismo. 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 decidir 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. Hago uso de esa fe que busca la ciencia, que busca el entender. Esa fe que hace la diferencia.