

## Artículos

### Esta es nuestra vida

Por Wally Vega

En la contraportada del diario de Barcelona "La Vanguardia" del viernes 16 de octubre de 2009, leí con sumo interés, un retrato muy profundo que el periodista hizo a un financiero español muy conocido.

De esta entrevista me impresionaron varias cosas. Sobre todo la profundidad del mensaje que describe este financiero, que ha vivido y vive experiencias que muchos de nosotros solamente podemos observar cómodamente sentados en nuestro palco.

**¿Cómo ha controlado el rencor?** Le preguntó el entrevistador. *"Si dejas que el rencor y el odio entren, ya no cabe nada más, lo que nos hace humanos es nuestra capacidad de amar y de apreciar lo QUE TENEMOS HOY".* **¿Cuándo se es libre?** *"Cuando se es digno. La dignidad no admite medias tintas, somos esclavos de nuestras creencias, apegos, sentimientos y de lo que podría ser y no fue, se es libre cuando se es limpio de corazón".* **¿Qué ha sido lo más difícil?** *El día a día. Me encontré con el PRESENTE. Una de las mayores pruebas de madurez, es la gestión de los recuerdos y de lo que PODRÍA HABER SIDO".* Una entrevista muy interesante y reveladora.

Siempre los vientos del cambio nos ayudan a encontrar nuestro camino. En estos momentos estamos rodeados de tantos mensajes virtuales, que nos ofrecen "oportunidades mil", mensajes que dan respuesta a nuestros deseos de: "Mi vida sería mejor si...", "Si mi empresa tuviera...", o "Si tuviera otro trabajo, si condujera un coche diferente, si viviera en un lugar mejor, si mi nariz fuera..., con otra pareja haría..., O si yo fuera como..."

Estos no son los mejores momentos para casi nadie y por esta razón les recomiendo tres cosas para lograr esa vida que la mayor parte de nosotros estamos deseando y para ubicarnos en la realidad actual. ¡Intentémoslo! ¡No tenemos nada que perder!

Viva el presente.

Tenga una actitud de gratitud.

Actúe con lo que tiene.

Si caemos en la trampa de "Mi vida sería diferente si..." estamos perdiendo el sentido del PRESENTE. Cuando nos desligamos del presente no apreciamos ni reconocemos el valor de lo que tenemos hoy, y de estar agradecidos por ello. Pensémoslo, es difícil estar agradecido por lo que NO tenemos. Y lo que NO tenemos estará siempre en un hipotético futuro.

Mire a su alrededor y piense en 10 cosas por las que usted puede estar agradecido. ¿Tiene usted donde dormir y comer? Creo que la respuesta es sí. ¿Tiene por lo menos algún amigo o pariente cercano con quien se relaciona? ¿Tiene una familia que le apoya? Aprécieles. Continúe haciendo recuento de lo que tiene, practique vivir en el presente y siéntase agradecido por lo que tiene. Y recuérdelo por lo menos una vez al día.

Mientras lee este artículo usted se podría estar diciendo "SI, PERO". Si pero, necesito pagar la hipoteca, mis deudas...mi relación sentimental no es... mi trabajo... mi negocio... debo dejar de fumar...debo bajar de peso... ser más feliz...

En el momento que usted deja de MIRAR lo que NO tiene y empieza a VER lo que YA tiene, usted empieza a atraer MÁS de lo que quiere. Y si a esto le añade el ingrediente de la ACCION, de ponerse manos a la obra, entonces es como si fuera magia. Es una manera de vivir su vida simplemente.

Pongamos el ejemplo de perder peso y ponerse en forma. PERO, ¡claro!, usted no tiene una hora para ejercitarse en un gimnasio, o en casa. Entonces se resigna a no perder peso ni a ponerse en forma. ¡Es lógico! No puede. Sin embargo, que pasa si solo tiene cinco minutos... Todos tenemos cinco minutos para caminar, estirarse, o sacar a pasear al perro. Si lo hiciera, si los aprovechara, estaría usted agradecido por esos cinco minutos y sacaría el mejor provecho posible. Y tal vez intentaría que la semana siguiente fueran diez minutos. ¡Es el inicio de su nueva vida! Una vida sin duda mejor.

Una manera sencilla de recordar y utilizar estas recomendaciones es:

Estar en el PRESENTE (+) con UNA actitud de GRATITUD (+) y pasar a la ACCIÓN inmediata con lo que se tiene (=), dará como resultado disfrutar de una VIDA MEJOR. Lance su corazón, y su cuerpo le seguirá.

Empiece hoy: Cada momento en que su mente se vaya a los consabidos... "Mi vida sería mejor SI...", piense, recapacite y REGRESE al presente. De gracias por lo que TIENE. ACTÚE con lo que ya tiene, inmediatamente. "Cuando el estudiante esta listo, el profesor siempre se presenta".

Si usted esta listo para mejorar su vida, hay profesores que están a su alrededor.

**LA BOTELLA MEDIA LLENA:** Vivir pasivamente, quejándose y echando la culpa al gobierno, a la empresa, a la mala suerte, a la situación actual... y continuar ESPERANDO a que escampe para que las cosas se arreglen por si solas.

**LA BOTELLA TOTALMENTE LLENA:** Vivir positiva y activamente. "Empezar a arar con los bueyes que tenemos" Solo CADA UNO de nosotros tenemos la palanca que activara el cambio que deseamos en nuestras vidas. La vida es complicada, pero lograr la felicidad es muy fácil.

---

"Disfrute de las cosas que hoy le parecen pequeñas, porque mañana e parecerán muy grandes"

---