



UN NUEVO DIA, CADA DIA



“Solo una persona en este mundo puede impedirte lograr lo que quieres, es esa que te mira cada día desde el espejo”

ABRIR LOS OJOS. La primera y más importante actividad del día. Sea ésta de manera natural o alertado por un inclemente despertador. Sea obligado por el trabajo o en día de descanso, luego de abrir los ojos nuestra mente consciente empieza a trabajar como un pequeño asistente interior diciéndonos lo que tenemos que hacer hoy, los pendientes de ayer, los problemas que llevamos, los pagos que hay que hacer y un largo etcétera que en cuestión de segundos nos puede pintar el día en una escala de grises que van desde el más tenue plomo hasta el negro más completo.

Todos tenemos las ansias y la ilusión de una vida con un despertar maravilloso, con pájaros trinando y un noticiero con solo buenas noticias... Lo siento, pero la realidad no se acerca a eso ni para nosotros ni aún para la princesa más rosa de Europa.

¿Todo está perdido?, ¿Se le puede dar vuelta a la situación? La respuesta es **NO** a la primera y **SI** a la segunda. La base en la mayoría de los casos parte de “programar” a ese pequeño asistente que viene a nosotros ni bien abrimos los ojos a un nuevo día.

Pensemos. Abrir los ojos significa que **ESTAMOS VIVOS** y hay que empezar agradeciendo esto (asistente, toma nota). Punto 2: ¿Es el trabajo monótono o estás obligado a hacerlo? Descubre el fin por el que lo haces y por qué vale la pena (platita para ahorrar o utilizar, los estudios, la casa...) y la satisfacción de que gracias a ese trabajo podemos cumplirlo.

¿Tienes más problemas que el Baldor? Asistente, haz una lista y separa los problemas en tres: las que se resuelven en el corto plazo, las que van a demorar un poco más y las que no tienen arreglo. Para las primeras vamos a resolverlas al toque, para las segundas estructurar un planquito; y sobre las últimas, problema sin solución no son problemas, así que cambiemos la visión que se tiene sobre el hecho para darle vuelta.

¿Pendientes de ayer? Asistente, ni bien nos levantamos resolvemos esto, y esta noche quiero tener todo encaminado para no acostarme pensando en ello y poder dormir tranquilo (Tip: gran ayuda es la app gratuita “Notas de Keep” de Google).

Ya que sé que estoy vivo y quiero seguir así, asistente, recuérdame estirarme bien antes de salir de la cama. Respirar hondo 3 veces y sentir que el nuevo aire del día entra a mis pulmones y refresca mi interior. ¿Poco tiempo entre el despertar y salir a trabajar? Asistente, recuérdame tener todo preparado la noche anterior (ropa lista, taza y en la entrada de la casa: las llaves del auto, el teléfono cargado...).

Asistente, recuérdame de hacer de éste un día donde regalamos saludos, sonrisas y conversaciones abiertas, sin importar si quien lo recibe hace lo mismo con nosotros. Tengamos presente que la buena onda es contagiosa y con la práctica cada vez va a ser más difícil que alguien nos la pueda malograr.

Al final del día, ¿Qué tal una cena ligera y temprana, acompañada de una infusión? Vemos un video cómico y cerramos satisfechos con lo poco o mucho que aprovechamos el día (mañana sin duda será mejor), nos preparamos para reparar fuerzas y renacer convencidos que el nuevo día tendrá color porque nosotros nos encargamos de pintarlo.

Agradecimiento, resiliencia, salud mental, paz interior, buen ánimo, actitud... son cosas que implican mucha práctica, no se logra en un día, pero se van perfeccionando cada día que decidimos que tenemos el control de nuestra vida y la actitud de ser cada vez mejor que ayer por el resto de nuestros días.

Asistente, ya sabes. Cumple con lo que te digo. ■