



LA ACTITUD



No importa la edad, la tristeza no se puede evitar, así que muéstrame tu sonrisa y vivamos el presente

いつの時代も悲しみを避けては通れないけれど笑顔を
見せて今を生きていこう

Canción Tegami - haikai jū go no kimi e (Angela Aki)

ES UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

Se viene el fin de año y el inicio de un 2023 más incierto que esperanzador. Basta con ojear el periódico o escuchar las noticias unos minutos para que nuestra cara cambie de paz a molestia, miedo o preocupación. Una llamada imprevista o un comentario en el trabajo puede arrojarnos al mar de la tristeza o simplemente malograr lo que nos queda del día.

Los hechos están ahí como parte de la naturaleza, de la vida, de la historia. Puede ser un hecho natural como un terremoto, un incendio, la muerte de un ser querido, etc.; como también los hechos por el hombre por desidia, irresponsabilidad o envidia. Cada cosa nos puede afectar más o menos que otros según cómo nos encontremos. Es ahí donde entra a tallar la actitud.

La actitud es uno de los factores más importantes para ayudarnos a superar los altibajos de la vida. Dado que la actitud explica el cómo se las arregla una persona, cualquier idea que uno tenga marcará sin duda un efecto en su desempeño y en la forma en que maneja el rechazo.

En simple, la actitud es el cómo reaccionas ante un hecho que no puedes dominar: Te deprimas, te enfurece, lo asumes o no haces nada. Lo que decidas hacer es tu poder.

El ideal de la actitud es que nosotros siempre debemos intentar lo mejor y dar todo, pero a su vez estar conscientes y aceptar el resultado a pesar de ser adverso. No controlemos el trabajo, el juicio o las acciones de otras personas, tampoco está en nuestro control lo que pasa en la tierra o quién vive o muere.

Recuerda estos detalles de la gente con una actitud positiva:

- * Es capaz de enfrentar con valentía las vicisitudes de la vida.
- * Mantiene la calma cuando surgen los problemas.
- * Tiene la mirada puesta en todo lo que puede lograrse hacia el futuro.
- * Supera con inteligencia emocional los conflictos interpersonales.

¿Y cómo lograrlo? Pues es difícil ya que es una práctica constante, pero cada día podemos trabajarlo para mejorar. Por lo pronto:

Deja de quejarte: No ganas nada con solo quejarte (bueno, ganas más arrugas y por ahí una gastritis). Dirige ese malestar a algo más productivo.

Piensa sano: No todos se acercan a ti para hacerte una maldad, por lo menos habrá uno en este planeta que no quiere hacerte daño, así que no te angusties y dale una oportunidad.

Óyete positivo: Escúchate cuando hablas, de qué y de quién hablas. Te sorprenderás

Enfócate en lo esencial: Deja de pensar en los penales perdidos ante Australia o en la vida de Magaly, ninguno de éstos va a mejorar tu vida ni tu situación.

Mira más veces hacia adelante que hacia atrás: Mira más el parabrisas que el retrovisor. Lo hecho, hecho está. Las mejoras son a futuro, no al pasado.

Y, en lo personal, la que más me gusta:

Sonríe siempre, piensa que mañana nuevamente saldrá el sol.

*Recibamos el 2023 con una
sonrisa y que nada,
absolutamente nada, te haga
perderla.*

