

“TU VIDA CONTIGO”, de Carlos Reyes

(CAPÍTULO DE REGALO).

Visita mi blog: <https://pensamientocarlosreyes.com/>

Vuelve a la vida

"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana", Walt Disney.

Hace poco más de un siglo la esperanza de vida en Europa era de treinta años, un tiempo escaso en el que sólo daba tiempo a sobrevivir día a día e intentar cumplir con el compromiso evolutivo de la reproducción de la especie. No había futuro, por tanto, el ser humano no se planteaba objetivos a largo plazo, como ser feliz o dedicarse a aquellas actividades que le hicieran sentir dichoso con la vida. La felicidad era una utopía que se dejaba en manos de lo no terrenal y se postergaba para después de la muerte. Afortunadamente y –como dice Punset- hoy ya sabemos que hay vida antes de la muerte. La prolongación en la esperanza de vida en los países desarrollados generó, por fin, el pensamiento de que nos merecemos ser felices aquí y ahora. La humanidad se enfrenta a un largo camino hacia un futuro que ya no está tan cerca y que debe convertirse en algo, como poco, esperanzador.

Ya sabes que la felicidad no vendrá a llamar a tu puerta, tienes que salir a buscarla, trabajarla con un cambio de hábitos que al principio puede que te cuesten pero que, al final, se convertirán en parte de tu forma de ser. Tu felicidad debe ser una actitud frente a la vida no un premio de lotería que deba lloverte del cielo, olvida aquel

pensamiento de que “un algo” debe hacerte feliz, ese algo es “un alguien” y es esa persona que ves a diario frente al espejo.

Empieza a pensar en los que te rodean y necesitan de ti y olvídate un poco de tu persona. No hay mejor táctica para ser feliz que olvidarse de uno mismo. Da sin esperar recibir nada a cambio, regala tu tiempo por el mero hecho de echar una mano a quien pueda necesitar de ti. Este tipo de actitud frente a los demás no es mas que una actitud egoísta, serás egoísta porque te hará sentir tan bien contigo mismo que llegarás a engancharte a la sensación de bienestar que produce el hecho de ayudar a los demás. Ayudarás para sentirte bien, puro egoísmo. En un mundo tan dejado por parte de nuestros líderes políticos debemos adquirir el compromiso social de ayudar al prójimo, nos va la vida en ello. Cada vez más hogares comen de lo que los demás regalan.

Sólo hay una condición básica a la hora de hacer un favor: no esperar que el favor te sea devuelto por la persona que tú ayudaste. Si esperas este tipo de acción el favor se convertirá en algo que no te hará sentir bien contigo mismo. Un favor que se cobra no es un favor.

No puedes dar dinero a un familiar esperando que te lo devuelva, si esperas que esto ocurra estarás actuando como un banco. Por eso jamás debes prestar dinero, debes darlo, sin más, y si no puedes o no lo vas a hacer de corazón mejor no lo regales. Cuando se presta dinero, el que lo recibe se convierte automáticamente en esclavo del que lo presta. La relación entre ambos se deteriora y corrompe, incluso llega a destruirse. Hay un dicho que resume perfectamente este tipo de acción y pensamiento:

"presta dinero a un amigo y perderás el dinero y el amigo".

Una de las mejores sensaciones que cualquiera podemos experimentar es la que viene justo después de haber hecho un favor. Cuando echas una mano a alguien, sin esperar nada a cambio, un sentimiento de autoestima se activa en ti, transportándote a un estado de paz interior que puede prolongarse durante días. Esto lo viven a diario aquellos que tienen la suerte de ser padres, padres de verdad. A los que me refiero son a esos que realmente disfrutan del tiempo que pasan con sus hijos, esos que saben dar sin esperar nada a cambio: alimentan a sus hijos, los bañan, los curan y los protegen, sin pretender que los pequeños devuelvan ninguno de estos favores. La acción de cuidar del hijo es la propia recompensa.

A propósito de los niños; uno de los mejores ejercicios que podemos hacer los adultos es observar con detenimiento el comportamiento de éstos porque, por regla general, son mucho más felices que los adultos. Los niños actúan en función de sus deseos lo que les convierte en personitas libres, así que analiza el comportamiento de un pequeño e intenta adivinar lo que pasa por su cabeza. Los niños juegan con desconocidos, no tienen reparos en decir la verdad y manifiestan sus emociones continuamente. Eso los convierte en personas libres, abiertos a los demás y a la vida.

Piensa cuánto nos cuesta a los adultos abrirnos a los demás, mostrar nuestras emociones o hablar con total sinceridad. Vivimos prisioneros tras un muro que un día levantamos para protegernos del mundo y que ha terminado convirtiéndose en una prisión para nuestra

persona. Intenta recordar que tú también fuiste niño y que no naciste con ningún tipo de prejuicio hacia ti ni hacia los demás, eso lo fuiste "aprendiendo" mientras crecías así que va siendo hora de que empieces a olvidarlo.

Sal de tu armadura y empieza a relacionarte de verdad con la gente, márcate retos a diario como hablar con esa persona de la oficina de la que no sabes nada. Te puedes llevar más de una sorpresa y descubrir que tienes más en común con gente con la que actualmente no tienes relación que con amigos tuyos de toda la vida. Las personas que gozan de unas buenas relaciones con la gente que les rodea son más felices que aquellas que son solitarias e introvertidas, así que vence el miedo a la vergüenza y relaciónate con todo aquel que se cruce en tu camino.

Haz algo por el mero placer de hacerlo; piensa en qué cosas te hacen feliz: un deporte, tomar una cerveza con un amigo, ver la tele, escribir, leer, lo que sea. Todos tenemos aficiones olvidadas por culpa del ritmo diario que debemos recuperar. Quizá un simple cambio de rutina te puede llevar a disfrutar del día a día. Busca tiempo para ti y para hacer aquello que no consideres un deber u obligación. No olvides que esto debe ser una costumbre diaria, no esperes a que llegue el fin de semana para hacer todo aquello que te divierte, ¿acaso dejas de respirar de lunes a viernes? Durante un tiempo yo mismo me encontré ahogado en una rutina dentro de mi tiempo libre, hacía aquello que se suponía que debía hacer, en lugar de hacer lo que en realidad me apetecía. Mi tiempo de ocio y descanso parecía obedecer a algún tipo de programación social, cedía a los deseos de los demás en contra de los míos propios, como si mi

diversión también tuviera que regirse por algún tipo de patrón social. Me dejaba llevar por la corriente de grupo, acababa haciendo lo que la mayoría hacía, aunque ello no me reportase ningún tipo de satisfacción.

La inseguridad, la incertidumbre de no saber qué va a pasar es mucho más reconfortante y atractiva que el hecho de anticiparnos a todo. Hay gente que no es capaz de salir de casa si no tiene planificada la tarde o la noche de ocio, necesitan de un orden y de un "control del destino", incluso en aquellos momentos en que deberían relajarse y simplemente divertirse. No caigas en esa trampa, ya has estado en ese lugar y sabes que no te gusta.

Dedica tiempo a conocerte, rescata la práctica de pensar y reflexionar sobre el comportamiento de la persona que ocupa tu cuerpo. Sólo conociéndote podrás desarrollar la capacidad de autogobernarte, vivir en paz contigo mismo y actuar conforme tus necesidades reales y pasiones. Aprenderás a pensar por ti mismo y a resolver toda dificultad de tu vida con rapidez y decisión, tu ánimo crecerá y tu inteligencia estará más en forma que nunca. Hazte preguntas acerca de todo aquello que te ocurre y analiza cómo te comportas frente a ello, sobretodo en todo lo que te preocupe o te cree tristeza. Interrógate acerca de cómo te sientes al respecto de un hecho e intenta responderte con sinceridad. Cuando visualices la respuesta a estas preguntas empezarás a crear las herramientas que te permitan solucionar cualquier problema. Puedes intentar engañar a otros pero jamás te engañarás a ti mismo, así que sé sincero y procúrate respuestas sinceras. No trates de mentirte porque no lo conseguirás, cuanto antes hables contigo mismo, con

total claridad, antes encontraras el rumbo real hacia el que dirigir tu vida.

Bienvenido a tu vida, bienvenido a tu vida contigo.