

Celebrar... a pesar del pesar



Por **MIRNA PINEDA**
PERIODISTA, AUTORA,
CAPACITADORA EN DESARROLLO
HUMANO Y LIFE COACH
CERTIFICADA.

La temporada de festejos está a la vuelta de la esquina. Para algunos es una época de alegría, tiempo de fiestas, abrazos, regalos y convivencia. Sin embargo, para muchos otros es la peor temporada del año, ya que sus pensamientos están enfocados en el pesar, las ausencias y carencias por

Dar gracias por nuestros talentos, los valores que nos guían así como por la familia, por tener electricidad, agua potable, por el azul del cielo y los días nublados y lluviosos.

Agradecer por la maravilla de ver, oler, tocar, acariciar, saborear y escuchar.

Agradecer incluso por las pérdidas, que nos hacen valorar las vidas de quienes nos rodean. Valorar sobre todo la salud y ser capaces de agradecer por la enfermedad que pone a prueba la fortaleza y el carácter.

Es buen tiempo para escribir también cartas de gratitud, es un ejercicio que le sugiero a las personas que asisten a mis talleres, seminarios y sesiones de coaching.

En lugar de enfocarse en lo que no eres, no haces y no tienes, centra tu atención en lo que en este momento disfrutas. Haz una lista de al menos 20 cosas por las que debes estar agradecido. Compártela con tu familia, pide que los demás también escriban.

Podrías pensar que son demasiadas y no se te viene nada a la mente, sin embargo puedes empezar agradeciendo por estar vivo, por respirar y abrir los ojos cada día.

Agradecer nos brinda la posibilidad de reconocer la abundancia que hay a nuestro alrededor, y no me refiero solo a la abundancia financiera.

La vida no es perfecta, recuerda que es perfectible, es decir, que

puede mejorarse.

La gratitud no es la mayor de las virtudes pero es la madre de todas.

Agradezco profundamente tu atención a este espacio.

¡Bendiciones en abundancia para ti!

lo que sus emociones pudieran alterarse, y como consecuencia, sus acciones y resultados.

Si estos estados de miedo ante el futuro y tristeza se mantienen por días y semanas, pueden convertirse en depresión y ansiedad.

Las ausencias, la estrechez económica, la lejanía de familiares y amigos, las pérdidas de seres queridos, aumentan los niveles de estrés y pueden alterar seriamente el estado emocional y físico de las personas.

Sentir nostalgia y llorar ante el pesar es natural y las lágrimas ayudan a limpiar el alma. El problema se presenta cuando se vuelve crónico, ahí se requiere apoyo de un profesional.

Sin embargo hay opciones para mitigar el pesar. Podemos elegir nuestros estados de ánimo al enfocar la atención sobre las bendiciones, en lugar de las carencias.

Por ello es muy importante ser agradecido y esta época es nuestra oportunidad para hacer un recuento de todo lo que somos, hacemos y tenemos, exactamente en ese orden.

