



MENOS ESTRESADOS, MÁS FELICES, MENOS ANGUSTIADOS.

Sin Estrés 176 Último mensaje del año.

Un año está por terminar y uno nuevo esta por comenzar. Hay muchos pensamientos que vienen a la mente, quizá uno de los más importantes es agradecer el hecho de que fue posible completar esta etapa en la vida y estar a punto de comenzar una nueva, que en mi caso casi no hubiese sido posible de no ser por la intervención de un grupo de profesionales médicos que prácticamente me trajeron de vuelta con la ayuda de una devota familia y un círculo de queridos amigos que contribuyeron con sus buenos deseos y oraciones.

Cuando toca vivir el doloroso hecho de que un compañero y amigo de toda la vida no pudo hacerlo y el fin de su camino coincidió con el fin del año uno se da cuenta de la importancia de agradecer al creador que nos concede la gracia de quedarnos en este mundo por una temporada más.

Pero estar en el mundo no es solo ser un espectador pasivo de los acontecimientos. Vivir implica, disfrutarla y debe tener algún sentido. Pasar la vida angustiado, estresado, deprimido, insatisfecho, lamentando la mala suerte que se ha tenido es malgastarla y eso es pecado. La vida tiene que tener sentido, propósito y metas. Las buenas intenciones solas no son suficientes si no se acompañan de acciones concretas.

Los fracasos pudieron haber ocurrido pero sirven para encontrar las razones que los provocaron, analizadas de la manera mas sincera posible evitando ensañarse en excusas o nombres a quien adjudicarlas.

Cuando se triunfa conviene ser sensatos, no despegar los pies de la tierra y ser agradecidos con quienes nos ayudaron a avanzar por la ruta empedrada que antecede al éxito.

La autocrítica es necesaria pero requiere humildad, objetividad, tolerancia, aceptación, y hasta el don de perdonar y perdonarse. Un análisis profundo de qué se hizo bien y qué no, proveerá lecciones, que son el ingrediente vital para hacer las cosas cada vez mejor.

Creceremos al ayudar a los demás, al modificar modos de pensar que no funcionan, al escuchar a quienes nos quisieron enseñar algo valioso y los rechazamos, al atrevernos a aplicar lo aprendido y, en especial, al elevar la calidad de nuestros pensamientos para dejar atrás los que no construyen nada bueno ni alimentan el espíritu, no se trata de tener más sino de ser más.

Así pues querido amigos, es preciso prepararnos para entrar en esta nueva etapa de la vida, con pensamientos positivos, dispuestos a enfrentar los retos de la vida con optimismo y alegría sin olvidar como lo dijo Winston Churchill "Todas las grandes cosas son simples y muchas pueden expresarse solo con una palabra: libertad, justicia, honor, servicio, compasión"

No podemos despedirnos por este año sin desear a todos "salud y bienestar" y que el próximo camino a recorrer sea con alegría y felicidad.

Fundación para la Promoción de la Salud y el Bienestar

Costa Rica

Isidoro Zaidman Presidente FUNDAPROSAL

Fundación para la Promoción de la Salud y el Bienestar

Costa Rica

