FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la Salud y el Bienestar

Sin estrés 144. Hizo su resolución de año nuevo ?????

Si no hizo su resolución de año nuevo no se preocupe, todavía está a tiempo.

Aprovechamos el comienzo de un nuevo año para iniciar un nuevo ciclo de vida. Las resoluciones se han convertido en un ritual porque cada quien tiene propósitos y metas que desea cumplir, características y tendencias que desea cambiar y utilizamos el comienzo del año como una oportunidad para echarlos andar.

Pero ¿cuántas son realmente nuestras y en realidad queremos? ¿Cuales provienen de las opiniones de los demás o son modas?

Las resoluciones que están en esta categoría son justamente las que la han dado mala fama a este importante ritual porque son las que nunca cumplimos. El cambio duradero viene de la energía, de la apertura, de la aceptación, de honrar nuestra intuición y de conectarnos con nuestro ser básico, descartando la idea de repararnos para igualar un modelo preestablecido, tal como nos dice la psicólogo Margarita Tartakovsky.

Estos cambios no tenemos que realizarlos todos necesariamente a comienzos del año. Podemos planificarlos para mayo o para septiembre. Comenzaremos a hacerlos cuando tengamos una motivación poderosa que nos estimule lo suficiente como para tomar las medidas necesarias para volverlos realidades.

La coach Summer Beretsky dice que los hábitos verdaderamente se cambian cuando son decididos desde dentro, no cuando responden a convenciones sociales o estímulos exteriores que nos dicen que debemos hacerlos.

Otra cosa son los deseos. Manifestar nuestros deseos mas sentidos en esta época de comienzo de año y expresarlos de alguna manera tiene la virtud de fijar nuestra atención hacia el logro, aparte de que como dice Deepak Chopra y tantos otros que los pensamientos determinan nuestras acciones y modulan nuestra conducta, aparte de que depositamos nuestras deseos en el vientre de la creación y dejamos que sea allí donde se geste su resolución.

Apreciados amigos aprovechamos la oportunidad para desear a todos nuestros lectores que sus deseos sean satisfechos, que se cumplan sus propósitos y que Dios nos mande a todos la sabiduría y la fortaleza para volverlos realidades.

Queremos también agradecer a todos quienes nos han honrado con sus comentarios y palabras de estimulo que han sido factores muy poderosos en esta labor.

Con esta nos despedimos hasta comienzos de mes de febrero cuando Dios mediante reiniciaremos “Sin Estrés” Felicidades a todos.

Isidoro Zaidman
Presidente FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la
Salud y el Bienestar
Costa Rica