



## ¿Cómo te cuidarás este otoño?

Ciudadanía, 09/09/2014



Con o sin cole... la Vida siempre empuja, nos mira de frente y nos pregunta:

¿Cómo me vas a vivir?...

Van terminando las vacaciones y aunque el termómetro diga lo contrario, hay que ir plegando las toallas de playa con resignación y mirando el calendario de los puentes anuales con cierta ansiedad...

¡Es el inevitable síndrome postvacacional!...

Mientras unos disfrutan de unos días de descanso, otros se reincorporan a su día a día... y muchos otros despiertan a la cruda realidad de no tener trabajo, ni rutina a la que volver... ¿Cuál sería la actitud apropiada para afrontar "la vuelta al cole"? Con o sin cole... la Vida siempre empuja, nos mira de frente y nos pregunta, ¿Cómo me vas a vivir?...

Sin darnos cuenta, por pura inercia, vivimos el calendario que marcan otros... Ahora toca volver "a esto o aquello"... Sin pararnos a plantearnos si ni siquiera nos interesan esas propuestas... Es cierto que si uno reflexiona demasiado, puede acabar deprimido porque la mayoría de las veces es muy difícil "escapar" de la forma de vida "civilizada" que hemos creado y aceptado como "evolucionada"... Sin embargo, tendríamos más paz si nos cuestionáramos, por ejemplo, ¿Cómo podría cuidarme más? ¿Qué me haría sentir mejor? desde el punto de vista físico y emocional que tan de la mano van...

Una propuesta interesante "cortoplacista" sería hacer un ejercicio de observación de nuestra rutina y atrevernos a realizar "una limpieza renovadora de otoño", descartando lo que ya no nos sirve e incorporando actividades nuevas más saludables.

Quizás sea mucho pedir, después de haber practicado la siesta diaria y el "tumbing profundo", y muchos "la barra fija en el chiringuito"... Quizás sea demasiado esfuerzo plantearse nada más que la queja, pero... ¡aunque sea ya por puro aburrimiento, por vencer la rutina que acabará instalándose de nuevo, sería muy recomendable atreverse con nuevos planes!...

Además de los coleccionables que llenarán los quioscos de propuestas de ocio más o menos motivadoras... sería una bendición encontrar alguna actividad saludable que nos aportara ilusión. Entre ellas las que ganan puntos son todas las prácticas deportivas, sobre todo si están vinculadas al contacto con la naturaleza que es pura fuente de energía.

En estos días de posible síndrome postvacacional, mientras guardas la ropa playera, sugiero que compres un cuaderno de colores y que escribas o pintes tus sueños... Habla contigo mism@ y en ese diálogo interior, cuéntate qué te haría ilusión en este otoño y dale forma... dale alas...

Apaga un ratito el móvil y las redes sociales... Apaga un ratito tus series favoritas de televisión que volverán con nuevas intrigas esta nueva temporada.. y enciende y recupera tus propios sueños para que tu vida tenga sentido...

¡Feliz vuelta a ti mism@!

María Cicuéndez

<http://mariacicuendezluna.wordpress.com>