



Como puedes ayudar a tu corazón

Psicología, 19/07/2011



Historia Típica: Suena el despertador y no te quieres levantar. Dices la primera mentira del día: "Ya nada mas 5 minutitos", y sin embargo los 5 minutos se convierten en 20, 30 o 60 minutos; entonces te levantas de malas, a la carrera, echándole la culpa a los demás y discutiendo o regañando a tus seres queridos.

El detalle es que comienzas mal el día y muchas cosas te empiezan a salir mal. Sales de tu casa para dirigirte a la escuela o trabajo y te ocurren cosas que te ponen de malas, olvidaste algo en tu casa y no sabes que hacer, de paso escuchas malas noticias: que la crisis económica, que la delincuencia, que si el fin del mundo; agregándole mas nervios a tus nervios, para olvidarte del tema le agregas un poco de música, de esa música para cortarse las venas que de plano quien sabe que haces para aguantar tanto.

Llegas a tu casa completamente estresado y cansado que ya no quieres saber nada del mundo real. Para escaparte del mundo real acudes a la televisión, a los videojuegos, a las revistas, al internet, etc., etc. Y así se te va la tarde y la noche volviéndote a mentir que ya nada más unos 15 minutos y te acuestas a dormir, y cuando te das cuenta solo te quedan 5 o 4 horas incluso hasta menos para dormir.

Esta es una historia típica de lo que es la vida de muchas personas en la Era de la Información.

Como se darán cuenta es obvio que por esa razón muchas personas mueren por un paro cardiaco y de la cantidad de personas que sufren de este mal a tan temprana edad. ¡Queremos comernos al mundo! No nos damos cuenta que el verdadero valor de las cosas no esta en tenerlas sino en usarlas que por lo mismo no tiene caso acaparar tanto sin un verdadero sentido.

Es por eso que hoy son tan importantes las sabias palabras de Pitágoras que decía que uno de los 5 errores del ser humano es "El evitar estar a solas por lo menos 5 minutos".

Y es que es la verdad si por lo menos 5 minutos los usáramos para darle un stop diario a nuestra vida diaria créeme que muchas cosas que consideras importantes dejarían de serlo créeme que tu corazón agitado te lo agradecería.

Tomate ese tiempo siquiera para meditar, tomate ese tiempo para concentrarte en las cosas bellas de la vida, para valorar y dar también gracias a Dios. Tomate siquiera ese tiempo para pensar: ¿Es eso realmente lo que quiero en la vida o deseo una vida distinta?

Que me consta que mucha gente lo necesita, yo creo que a ti también te consta. Pregúntale a cualquier persona la hora y sino tiene reloj te va a contestar que no sabe pero que ya es tarde. He ahí la prueba.

Conferencista Peter Vida <https://rinosalfa.blogspot.com>

