

# Cuando todo sale mal... enfócate

**Dr. J.R. Román**

Conferenciante Internacional  
www.losbuenossomosmas.net  
787.717.8524  
losbuenossomosmaspr@gmail.com



**V**ivimos tiempos de cambios acelerados y esto hace que reevaluemos nuestros planes continuamente para poder enfrentar inquietudes, problemas o crisis, buscando resolver problemas de salud, financieros, de relaciones, o de cambios, entre tantos otros.

No importa en qué momento de la vida se esté. Uno puede tener 20 o 60 años, haber alcanzado éxitos sociales, económicos o académicos, pero la vida cambiará todos los días y ningún día se vivirá igual ya que nada es permanente. Además, siempre podemos elegir la forma de ver las cosas: nos podemos enfocar en todo lo que está mal en nuestra vida o en lo que está bien. Por eso, debemos tener claro que no es lo que sucede, sino cómo interpretamos los eventos que nos toca vivir. La primera recomendación es enfocarse en el aquí y el ahora. La única realidad es la que vivimos ahora, cuando utilizamos 2400 galones de oxígeno al día. Moverse, tener salud, tener con quien compartir, sentirse amado y tener un plan de vida que permite seguir adelante es lo que lleva a otro nivel.

Las situaciones adversas no se van acabar; pero sí podemos controlar la actitud para enfrentar esos retos, que a veces percibimos más grandes que nuestro potencial. No esperemos que la vida sea perfecta ya que nunca lo será, y eso es bueno porque nos da la oportunidad de evolucionar. Lo que nos limita no es lo que somos, sino los pensamientos que nos llevan a enfocarnos en lo que no somos, en lo que no tenemos y en pensar en lo difícil que es resolver nuestra crisis. Si se siente que todo va mal es porque uno se enfoca en los fracasos. Quizás es momento de reevaluar las expectativas que se tienen, y si no se disfruta lo que se hace plantearse un cambio.

Estamos llamados a convertir lo invisible en visible, lo difícil en fácil y lo imposible en posible. Sabemos que nuestra responsabilidad es inspirar a nuestra gente, iluminar el entendimiento, crear esperanza y mover la voluntad a hacer.

Una mentalidad negativa nunca dará una vida positiva. No nos quejemos de las cosas malas o terribles que ocurren; esta suele ser la primera reacción, pero realmente no sirve de nada. Eso solo hará que uno se sienta peor cada vez que se piense en ello. Si las cosas no salen como uno quiere, se debe revisar, renovar, reinventar y relanzar a un nuevo inicio. La vida es como ir en bicicleta; no puedes dejar de paladear porque te puedes caer. Hay caídas inevitables de las que debemos aprender, y sobre estas, lo importante no son las veces que uno se cae, sino cuántas uno se levante.

Es bueno cuando uno está en una temporada favorable. Pero no hay que permanecer en la zona de comodidad, sino estar preparado y listo para cuando lleguen las temporadas difíciles, para tener la fortaleza para seguir y no rendirse. Para eso debemos alimentar las buenas relaciones ya que quienes nos rodean pueden jugar un papel importante en momentos de crisis. Debemos trabajar con los problemas que no nos dejan tener relaciones profundas con las personas valiosas. Y, sobre todo, debemos cuidar nuestra salud que es nuestro mayor tesoro y tratar de evitar las enfermedades que pueden desgastar el cuerpo, el espíritu y la mente.

Nada es eterno. Después de una gran tormenta, llega la calma. Cada vez que sales herido, te puedes sanar. Después de la oscuridad siempre sale el sol. Acuérdate de eso cada mañana: nada dura para siempre. Cada día habrá oportunidades y cosas buenas. También busca, escoge y rodéate de personas que enriquezcan tu vida, que te aprecien, que te celebren y que tengan confianza en ti; eso produce calidad de vida. Estas son las personas que nos apoyan cuando las cosas no salen bien. Vamos "pa'lante", ánimo, todavía falta mucho por hacer, agradece lo que tienes y dedícate a compartir lo que tienes: tiempo, amor, confianza y esperanza. **G**