

Mantengamos la esperanza

“Sin esfuerzo, perseverancia y esperanza es imposible crecer y alcanzar nuevas cosas”.

Dr. J. R. Román

jrromanmotivando@gmail.com
www.motivando.com
facebook.com/jrroman.motivando
407.279.8080



Por mucho tiempo estaremos hablando del huracán María y, aunque querramos olvidarlo, cada vez que escuchemos ese nombre volveremos a recordar lo que pasó en Puerto Rico. Dicen que las emociones duran 90 segundos, pero que los sentimientos duran toda una vida. Los sentimientos que hemos tenido en esta crisis son algo nuevo: ver sufrimiento y tristeza, en especial en el rostro de los niños, incertidumbre inclusive en los ancianos, y desesperanza en madres y padres de familia. Todo esto cala muy profundo en nuestra mente. Además de las personas, se afectó todo el hábitat de nuestra hermosa isla. Los árboles majestuosos que nos daban sombra y frutos yacen secos y doblegados, como en un gran cementerio.

Así, la desesperanza puede ingresar a la “psiquis” de nuestra gente, generando desánimo, pesimismo, abatimiento, desesperación y angustia. Las noticias lo denotan; es un mal que impide reaccionar en forma positiva. Solo se podría pensar así al estar atrapados, cuando no hay solución y luego de usar todos los recursos. Por eso, ahora la esperanza debe tomar protagonismo ya que es el motor que nos ayudará a seguir adelante. La esperanza renueva fuerzas y las refresca, nos inspira, nos impulsa a seguir y a levantarnos después de caer. Cada uno puede redescubrirla y hacerla crecer, con la ayuda de Dios, de quienes nos rodean y de lo que hacemos cada día. La esperanza no se pierde y solo hay que reactivarla. Ningún problema es eterno y pensemos todo tiene una razón de ser y un lado positivo. Hay que tener fe y esperanza, perseverar y todo será diferente.

Debemos hacer una reingeniería mental y desactivar los pensamientos negativos creados por la crisis. Se debe hacer una “dieta mental”. Cada minuto negativo necesita 11 minutos positivos para volver a la normalidad. Al día generamos 60 mil pensamientos y tenemos grabados muchos miles que regulan nuestra forma de pensar.

Es bueno estar con personas con fe en el futuro y con la confianza de que algo bueno saldrá de esta crisis y que saldremos adelante. Hay que tener confianza y definir un plan paso a paso.

Recomendaciones para fortalecer la esperanza:

1. Mantener una actitud positiva y optimista;
2. Enfocarnos en la solución y no en la adversidad;
3. Tener fe;
4. Sustituir los pensamientos de derrota, desafiarlos;
5. Aceptar y ver la situación en la que se está;
6. Agradecer; Dios está en el agradecimiento;
7. Tener confianza;
8. Ser perseverante;
9. Reconocer la fortalezas personales; y
10. Cultivar las relaciones de apoyo.

Volviendo a la “dieta mental”: revisemos momentos exitosos recordando lo que se aprendió y logró de crisis previas. Imaginemos ir al cine 3 veces al día para revisar momentos felices de nuestra vida. Esto fortalecerá la confianza y ayudará a cambiar la forma de ver las cosas. La esperanza no está en soluciones mágicas, sino en mantener una visión positiva y creativa que dé ánimo e impulse a luchar para alcanzar la felicidad, la plenitud y la alegría. La vida no nos dará lo que pidamos sino lo que llevemos dentro de la cabeza, del corazón y de la visión.

Debemos revisar dónde están nuestros pensamientos, si están en el pasado, en el problema o en la crisis. Ahora comienza una nueva temporada que requiere que nos renovemos y reinventemos para relanzarnos a conquistar un nuevo destino. La fuerza de la esperanza nos elevará por encima de las adversidades y nos llevará adonde queremos llegar. **G**