

La frustración se debe a deseos no satisfechos

Dr. J. R. Román

Conferenciante, *Master Coach*
 jrromanmotivando@gmail.com
 www.motivando.com
 facebook.com/jrroman.motivando
 407.279.8080



En nuestras comunidades existen muchas personas frustradas porque sus deseos no han sido alcanzados. Invierten sus recursos en tareas que no producen los resultados deseados, sin tener claro que no es más feliz el que más tiene, sino el que sabe lo que necesita para tener una vida balanceada. La pregunta es ¿dónde invertir el tiempo, los pensamientos, la energía y los recursos?

Se requiere potenciar e identificar los deseos sanos que fortalecen la salud mental y eliminar los pensamientos tóxicos, como la envidia, los celos o los miedos que paralizan la creatividad. Hoy vivimos una crisis mental, emocional, física y espiritual. El materialismo explosivo lleva a las personas a entrar en una carrera por comprar, tener y demostrar lo que valen, por lo que olvidan que esto destruye el ser. Se piensa que para poder ser, se debe tener. La lucha por conseguir poder, prestigio, fama y dinero está llevando a las personas al dolor, al sufrimiento, a la angustia, viviendo una vida sin bienestar interior.

Hay personas que ganaron la lotería que hoy dicen que eran más felices antes, cuando solo tenían lo necesario para vivir. Hay personas muy exitosas que terminan en la cárcel por querer más, actuando fuera de la ley para lograrlo. Otros, para lograr grandes fortunas pierden la paz y, a veces, la salud.

Muchas personas comentan que quieren estar tranquilas y que, para ello, necesitan pagar todas sus deudas. Algunos ni siquiera recuerdan el último día en que se sintieron tranquilos.

Por eso, debemos crear una persona nueva, que se sienta en paz, para lo que hay que hacer una reprogramación mental enfocando los pensamientos en tener paz, tranquilidad y amor.

Lo primero es recordar que nuestra visita al planeta tierra es corta, que puede durar entre 60 a 90 años. Por ejemplo, si uno vive 80 años, tendrá unas 700,800 horas en su cuenta del banco del tiempo. Y un día llegará la noticia del banco que informará que se acaba el tiempo y que es el momento del cambio, al que podemos denominar como la mudanza, la graduación o la muerte, y pasamos a una nueva vida espiritual.

Podemos dividir la vida en 4 etapas. La primera (de 0 a 18 años): el nacimiento, la niñez, y la adolescencia. La segunda (19 a 39 años): la del desarrollo, los estudios universitarios, la de conocer nuevas personas, trabajar, casarnos y crear una nueva familia. La tercera etapa (40 a 59 años) es la de ver a los hijos crecer, desarrollar proyectos profesionales o empresariales, disfrutar de la relación matrimonial, viajar y prepararse para un retiro. La cuarta etapa (60 a 79 años) es la de trabajar con la salud, ya que nuestro sistema de vida no nos permitió cuidarnos. Llegan noticias no muy buenas: cáncer, infartos, diabetes, depresiones y otras que arrestan nuestra salud, nuestro dinero y la calidad de vida. Los que pasan de los 80 años comentan que pueden ser tiempos retantes, a veces con soledad, visitas a los médicos, limitaciones económicas y la ansiedad de no saber cómo será su futuro.

La vida es un reto continuo. Debemos alinearnos y balancearnos porque todo pasará; todo lo que comienza termina, vamos a desaparecer físicamente y quedarán los recuerdos en quienes ayudamos o apoyamos a crecer y a ser felices. Es la ley de la vida.

Por otro lado, es bueno ahora cerrar los ojos por un momento, contener la respiración y vernos y sentirnos vivos. Es bueno tomarnos unos minutos en silencio para agradecer por la vida, por las victorias y las derrotas, por nuestra familia, por la salud y por el amor. **G**