

Aprender a elegir la tranquilidad

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase de uno de los defensores clave de la República Romana, el jurista y filósofo romano, **Marco Tulio Cicerón**, quien llegó a afirmar lo siguiente: **«La persecución, incluso de las mejores cosas, debe ser calmada y tranquila»**. En esta frase, Cicerón nos induce, que para alcanzar una meta, por muy difícil que esta sea, no debemos actuar con **desesperación, sino con paciencia y control**; en esa dirección, nace mi reflexión de la semana: **Aprender a elegir la tranquilidad**.

Así que, sin más preámbulo, **APRENDER A ELEGIR LA TRANQUILIDAD**, significa priorizar nuestra salud mental y bienestar, por encima de la aprobación externa, el caos o los **eventos que no nos generan nada positivo**. Esto no es un asunto de egoísmo, sino una decisión **consciente de lealtad hacia uno mismo nuestro permanente crecimiento personal**.

Según la filosofía estoica, **APRENDER A ELEGIR LA TRANQUILIDAD**, consiste en que la paz mental no dependa de lo que pasa afuera. Pero sí, de cómo **controlamos nuestra propia mente**; como decía, uno de los pilares de la mencionada filosofía, el emperador **Marco Aurelio**: **«La tranquilidad que busca, está en tu propia mente»**. Preocuparse por lo que uno **no controla, es gastar energía en vanos**.

En lo personal, por un lado, pienso: si queremos **APRENDER A ELEGIR LA TRANQUILIDAD**, tenemos que empezar por poner límites sanos, diciendo **«no»**, cuando la situación, así lo requiere y, en ese sentido, **no nos desgastamos, ni permitiremos que nos resten energía**.

Y, por otro lado, es saludable aceptar que cada quien piense, hable y actúe, como lo desee; mientras otros (me incluyo con humildad), buscarán hacer las cosas hoy, mejor que ayer y **rodearse de personas y espacios que transmitan calma, respeto y equilibrio emocional**.

En conclusión, mantener la tranquilidad y no sufrir por lo que hagan o dejan de hacer los demás. De manera, que si nos enfocamos en ser una **persona justa, prudente, respetuosa y agradecida en todo momento**, esto nos dará una **calma profunda que nada exterior nos la podrá quitar**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo en la distancia lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.