

Propósitos de Año Nuevo, por Ana Cristina Chávez

La primera semana del nuevo año viene acompañada de una lista de propósitos e intenciones para cambiar la vida. Algunos de los más comunes son hacer ejercicio, alimentarse sanamente, bajar de peso, dejar de fumar, terminar la tesis, ahorrar dinero o viajar. Estas metas muchas veces quedan como palabras al viento u olvidadas en alguna libreta que más nunca volvemos a abrir.

Lo cierto es que cada año que inicia viene cargado de esperanzas y deseos de mejora. Sin duda, tenemos aspiraciones que requieren de empeño, disciplina y trabajo, pues no es por arte de magia que los objetivos se cumplen.

La felicidad y el éxito son percepciones que varían de acuerdo a cada sujeto.

Dar pequeños pasos y respetar los ritmos individuales es importante, no hay que comparar nuestros logros con los de los demás, sino tomar consciencia de nuestra realidad personal y motivaciones.

Sentirnos bien con lo que hacemos y con quienes somos, contribuye en esa búsqueda interior de la felicidad. Para ello hay que saber qué deseamos, identificar cuál es la estrella que nos guía en el camino, además de reconocer los dones que poseemos y estamos dispuestos a compartir, teniendo presente que el autocuidado es un requisito indispensable durante el recorrido, que nos permite asegurar el bienestar propio como el mayor tesoro.

«Si no puedes volar entonces corre, si no puedes correr entonces camina, si no puedes caminar entonces arrástrate, pero sea lo que hagas, sigue moviéndote hacia adelante». Martin Luther King Jr.