

SOLO POR HOY

Llegó el momento de mirar hacia adentro. Las respuestas no están afuera. A diario nos quejamos del tráfico, la inseguridad y del caos que vivimos en Colombia. Decimos que todo se ha vuelto más difícil, los peligros acechan y nuestra calidad de vida se sigue deteriorando. Con hablar solamente no van a llegar las soluciones que desesperadamente necesitamos todos. La respuesta está en nosotros mismos. Solo mirando adentro de nuestras almas, corazones o mentes se empezarán a vislumbrar algunas respuestas.

Llegó el momento de nosotros y el momento es **HOY**. Cada uno de nosotros tiene el potencial para contribuir con algo para los demás y para nuestra comunidad. Es solo cuestión de empezar y luego vendrá el factor multiplicador que inevitablemente tienen los gestos positivos.

Guarde entonces esta lista en un lugar visible, ya sea su escritorio, nevera o agenda. Consúltela todos los días y prométase a sí mismo, aunque sea cumplir una de las sugerencias. Encontrará que no solo su actitud sino su bienestar general mejorarán. Igualmente en los demás podría tener un cambio que usted jamás pensó.

Solo por hoy, haré un esfuerzo por ser amable con mi familia. No dejaré que las pequeñas discordias me afecten. No permitiré que el mal genio me domine. Valoraré a mi familia y les daré el mejor trato posible. Al fin y al cabo los únicos que estarán conmigo siempre serán mis familiares. Los trataré con la misma cortesía con que trato a mis amigos.

Solo por hoy, sacaré un momento para hacer una buena obra. Ayudaré a alguien que lo necesite, escucharé y daré consejos al confundido, le daré la mano a un amigo en problemas o visitaré a alguien que esté enfermo. No son necesarias las grandes obras de beneficencia, solo un pequeño gesto basta.

Solo por hoy, encontraré tiempo para actos de cortesía con los demás. Les abriré la puerta a las señoras. No botaré papeles en las calles y permitiré que un carro me pase sin necesidad de pelear por escasos centímetros que, a la larga poco importan. Tendré la decencia de dar las gracias y de saludar con una sonrisa a las personas que vea.

Solo por hoy, haré el esfuerzo de arreglarme lo mejor posible, y de dirigirme a los demás en tono suave.

Solo por hoy, no prometeré cosas que no pueda cumplir, no diré mentiras y no inventaré excusas para tapar mis errores.

Solo por hoy, me esforzaré para entender el punto de vista de los demás. Seré más amable y pediré excusas cuando me equivoque.

Solo por hoy, cuando me sienta a punto de explotar, me preguntaré si en realidad esto por lo cual peleo hoy, tendrá alguna importancia mañana. Encontraré que generalmente no vale la pena, así que no perderé el tiempo en cosas insignificantes.

Solo por hoy, me detendré un momento a observar las maravillas que nos ofrece la naturaleza. Un atardecer, una flor o un bebé.

Solo por hoy, me miraré al mi mismo con el mismo ojo crítico que observo a los demás. Entonces me diré a mi mismo que somos solo unos pasajeros por esta tierra y me preguntaré qué es en realidad lo que perdura.

Sí, la respuesta está definitivamente en nosotros mismos. Haga estos pequeños esfuerzos y verá como su realidad si puede cambiar.

Dra. Annie de Acevedo
Sicóloga