



Conseguir una vida plena, realizada y feliz no es solo una cuestión de azar o de lo que «te ha tocado vivir», sino el resultado de cómo gestionas los diferentes ámbitos de tu vida. Será la consecuencia de las microdecisiones diarias que tomas.

En la vida no nos lo podemos jugar todo a una sola carta. Tenemos varias áreas vitales y debemos cultivar todas ellas con un cierto equilibrio. Roberto Kértz nos hablaba de cinco áreas vitales, yo me permito añadir alguna más.

Estas son: trabajo, familia creada y pareja, familia de procedencia, amigos, ocio, salud y bienestar, y trascendencia. A veces, algunas de las áreas están entrelazadas unas con otras, y en ocasiones tiene subáreas. Por ejemplo, el ocio puede estar relacionado con el cuidado de la salud, cuando el deporte es fuente de satisfacción.

Empecemos por el trabajo, el trabajo debe ser eso, un trabajo, que nos permita ganar dinero, estar ocupados, y si es posible sentirnos realizados. Pero no puede convertirse en una obsesión. Si estamos más de ocho horas trabajando, si nuestros días están llenos de reuniones interminables, o discurren en aeropuertos, o corrigiendo hasta la una de la mañana, o trabajando hasta las 10 de la noche... nos lo tenemos que hacer mirar. Ya decía Emilio Duró, «Si tú estas todos los días en el puente aéreo, tú no eres un triunfador». Lo ideal es que nuestro trabajo sea un 'trabozo' (trabajo + gozo) pero aún así no puede ocupar más de un tercio del día. Pues estaríamos desatendiendo las otras áreas. No puede ser un escondite de nuestros fracasos en las otras áreas vitales. Si solo trabajas, te quemas. En inglés existe la palabra 'Workaholic' para señalar a los adictos al trabajo.

Este es uno de los problemas que tienen algunas personas cuando se jubilan; no han cuidado ni cultivado las demás áreas vitales y cuando les falta el trabajo, sienten un gran vacío.

A veces nuestra vida necesita una ITV, es decir una Inspección Técnica Vital, para frenar y analizar si necesitamos una nueva organización. La organización también es felicidad.

La segunda área vital son las relaciones de pareja, un aspecto muy importante para ser feliz, y ahí deberemos cuidar cómo se encuentra nuestra vida sentimental, atenderla y cuidarla. ¿Tiene la pareja su espacio y tiempo en exclusiva, su tiempo de hablar, compartir e intercambio de cariño?

¿Atendemos las claves del amor en pareja, el proyecto de vida compartido, el orgullo social, la sensación de plenitud, el confort emocional, el acoplamiento afectivo sexual, los valores compartidos? Pues deberíamos.

Las áreas vitales

La familia creada, es otra área que debemos atender, necesita su tiempo, tiempo para los hijos, y tiempo de calidad, algo más allá que comer juntos. Tenemos que transitar el camino, para que no le crezcan hierbas y cuando queramos recorrerlo, esté intransitable. Siempre recuerdo aquella madre, que me decía que no se atrevía a abrazar a su hijo adolescente, pero me confesó que nunca lo había hecho de niño.

Compartir momentos de sofá, paseos, acompañarlos en sus actividades favoritas. Podemos ir a hacer fotos, a ver lugares, a tomarnos algo juntos, a ver un partido, o ver esa serie en casa todos sentados en el sofá. Debemos permitir dejarnos alfabetizar por nuestros hijos, en muchas cosas, pero también en el humor.

La familia de procedencia es otra área a la que debemos dedicar su tiempo. Y si los padres son ya mayores, darles un plus más de dedicación. Al igual que con los hijos, llega un momento en el que debemos «reeducar a nuestros mayores» para ayudarles a evolucionar y adaptarse a la vida pues ello hará que la convivencia entre todos sea más fácil.

La amistad tienes que ocupar su espacio dentro de las relaciones. Es importante dedicarle su tiempo, priorizarla. Para ello hay que cuidarla, saber cuándo hay que estar juntos, pero en silencio, cuándo compartir risas y anécdotas, cuando nos necesitan para acompañar lágrimas o tan solo hemos de estar ahí para escuchar. Son el mejor elixir para disolver las preocupaciones: con una buena charla, un buen consejo, o divertirnos juntos, compartir, contarnos historias habitadas en nuestro interior. Y para llevarse bien no necesitamos tener las mismas ideas, necesitamos el mismo respeto.

A veces los verdaderos amigos no son los que vemos a diario, sino los que, aunque no vemos físicamente, sabemos que están contigo. A estos también hay que cuidarlos.

Necesitamos mucho contacto social, por eso, saluda, sonríe, habla a la gente por su nombre, al panadero, al que te encuentras en el paseo... Y en estos momentos que estamos vi-

viendo, si te cruzas con un abuelo, por favor, habladle, aunque no le conozcáis, es tiempo de gran soledad para ellos. Y a pesar de las mascarillas, sonreír, que la sonrisa se ve detrás de los ojos; y gesticular cariñosamente.

'JÓVENES CENTENARIOS'

En Okinawa una de las zonas azules del planeta, es decir donde viven más personas longevas, sus 'jóvenes centenarios', cada día salen a la puerta de la casa a hablar con los niños que van al colegio.

Estas personas padecen menos enfermedades crónicas e inflamatorias, y muchos menos casos de demencia.

Ninguna relación es una pérdida de tiempo, si no te trajo lo que querías, seguro que te enseñó lo que necesitabas.

Otra área que debemos proteger es la de la salud y bienestar. Cuida de tu alimentación, que sea sana y disfrútala, no es incompatible. Cuida la calidad y la cantidad de lo que comes. Sería bueno ir mejor al mercado que al supermercado. Hacer deporte, del tipo que sea, andar y bailar cuentan como deporte. Dormir bien. Ejercitar el cerebro: aprender algo nuevo, leer, hacer sudokus. Escuchar charlas inspiradoras en internet (hoy es fácil "cenar cada día con un genio", las redes están llenas de ellos). También debemos cuidar la validación y gestión emocional. Ya sabes, si no quieres tomar pastillas toma decisiones.

No olvidemos atender al ocio, que a veces puede mezclarse con otra área: el deporte puede ser nuestro ocio; leer, manualidades, ver una peli, echarse una play, pasear con alguien agradable o hacerlo solo, cuidar las flores, cocinar, jugar con los hijos.

Y finalmente la trascendencia, la espiritualidad, o como quiera llamarlo cada uno. Debemos trabajarnos interiormente, porque lo que vemos de nosotros por fuera, es reflejo de cómo estemos por dentro. Podemos meditar, tener lecturas que nos ayuden a crecer espiritualmente, practicar alguna religión. Escribir en nuestro diario personal, practicar el agrade-

cimien-

Reflexiones en voz alta

★ Nuestro primer milagro del día ocurre cuando abrimos los ojos y nos encontramos con la vida.

★ La mejor maestra en la vida es la experiencia, te cobra caro, pero te explica bien.

★ Vas a terminar decepcionado si piensas que harán por ti, lo mismo que tú haces por ellos porque no todos tiene el mismo corazón que tú.

★ A veces la mejor terapia es un largo viaje y una buena música.

★ Los momentos más felices no tienen fotos, porque se trata de disfrutar el momento, no aparentar felicidad en las redes sociales.

★ La vida tiene diferentes capítulos, un mal capítulo no significa el final de la historia.

★ Cuando una persona te diga no pasa nada, abrázala seguro que es cuando más te necesita.

★ Si das un paso te critican, si no lo das también, así que camina y disfruta de tu propio camino.

★ Ten cuidado al juzgarme porque la piedra que hoy me lanzas, puede ser la misma con la que tropieces mañana.

★ Disfruta de tu tiempo porque el tiempo no vuelve, lo que vuelve es el arrepintiéndote de haber perdido el tiempo.

★ Donde hiciste las cosas bien, siempre te van a extrañar, aunque digan que no.

★ Nunca se sabe cuál es el último abrazo, el último beso, el último día por eso hay que hacer siempre lo que nos hace felices.

to. Tener conversaciones desde el interior, o simplemente pararnos a ver un poco más allá. Cuidar nuestro mapa del alma. Buscar nuestra paz interior que será una brújula más en tu vida que te alinea con el amor.

No debemos olvidar tener "nuestro jardín privado," donde recargamos pilas en soledad, para poder compartir los frutos con los demás,

Somos un tiempo de vida, que hay que aprovechar. Se trata de vivir en colores pues la felicidad es una cosa seria. Se trata de andar en la buena dirección mejor que correr por la mala.

