



**P**ues sí, necesitamos aprender a vivir bien. A veces somos autodidactas, y las cosas nos va bien, pero muchas veces no sabemos cómo reaccionar, y nos movemos por la vida por inercia a bandazos. Unas veces haciendo malas imitaciones -y creamos una personalidad que no nos gusta- y otras, dejamos pasar los días hasta que nos llevamos la sorpresa de que «nos hemos hecho mayores».

El hogar y la familia es la primera escuela donde se deben enseñar, valores (humildad, lealtad, compromiso, capacidad de esfuerzo, cuidado del cuerpo) y la escuela debería complementar, y en ocasiones sustituir, dado que hay niños que viven sin una estructura familiar, o sin una familia que le aporte el sustento que necesita.

En nuestra vida vamos a encontrar maestros de vida, de manera insospechada, a lo mejor no son los más simpáticos o agradables sino todo lo contrario. Puede ser ese compañero energúmeno, o el familiar intransigente, o el tendero de cara avinagrada. Pero estaremos continuamente recibiendo lecciones de vida. En otras ocasiones podremos elegir nosotros a nuestros maestros, cuando así sea, elige bien. Porque en la vida vale copiar, pero copia de los buenos.

#### PUNTOS DE PARTIDA

Nunca tendrás tiempo de hacer todo, pero si de hacer lo más importante. No guardemos el alma en los bolsillos, nos decía Javier Urra, disfruta del buffet de la vida. Un hombre le pidió a Dios: «Dame todo para disfrutar de la vida», Dios le respondió «te he dado toda una vida para disfru-

# LECCIONES DE VIDA

tarlo todo». Disfrutémosla, pues. En 'Alicia busca maravillas' nos dicen: «¿Quién llama?» La vida, pues que entre.

Dedícate menos a ver la vida de los otros y más a invertir en la tuya.

Cary Grant nos decía: «Mi fórmula para la vida es muy fácil, me levanto por la mañana y me acuesto por la noche, y en medio, trato de ocuparme lo mejor que puedo».

Y sí, es maravilloso ser importante, pero es más importante ser maravilloso.

Pasito a pasito, pero con constancia

» Comparte el silencio. Hoy el silencio es un artículo de lujo. Vacía la papelera. Regala serenidad. Más allá de la felicidad está la paz. Conectar con tu paz interior. Pide tiempo muerto y vive despacio. Si no estás seguro sobre hablar y callar, calla.

» Se amable. El cariño es una autovía de doble sentido. Que el grito de tu vida interior se transforme en amor a los que te rodean. Intercambia caricias. Comparte emociones. Quered mucho y quered bien. Piensa en plural, pero actúa en singular.

» Gestiona tus emociones. Pon fin a la guerra interior. El equilibrio se da cuando firman la paz cerebro y emoción.

» Limpia el cristal, muchas personas lo ven todo gris. Buda de-

cía, mente clara, corazón tierno,

» Reduce tus necesidades. Vive simple. Hay que suprimir lo innecesario para dar voz a lo necesario. Aligera la carga. Simplicidad es viajar por la vida con el equipaje justo.

» Deja que la gloria se la lleven otros, es una gozada. Intenta no ser el protagonista a no ser que la ocasión lo requiera.

» Quiérete, cuida tu vehículo.

» Patricia Ramírez nos recuerda que debemos hacer una buena alineación para el partido de tu vida. Esta podría ser: de portero la familia, con el 2 los amigos, con el tres el deporte, con el cuatro un buen libro, con el 5 comer sano y rico, y con el 6..., ¡cuidado con el 6! El seis es el medio centro, que es el que reparte el juego, pero es un 'chupón'. Si el 6 es el trabajo y le pasamos el balón, él ya no deja tiempo para la familia ni para los amigos.

» Apunta tus sueños. Compártelos con tus compañeros de viaje

» Si algo funciona, siegue haciéndolo. Sino funciona deja de hacerlo, si no sabes qué hacer, no hagas nada, decía Melvin Konner.

» Practica el optimismo. A veces la vida nos sorprende con situaciones negativas, sorprendámonla con una actitud positiva hacia esa situación. La actitud es el color que escoges para decorar cada hecho de tu vida. Un porcentaje muy alto de tu aspecto físico es tu

alimentación. Un porcentaje muy alto de tu atractivo es tu actitud. Mira con el alma.

» Criba tus recuerdos: hay cosas que merecen ser recordadas y otras que estarían mejor en el cajón del olvido. Mantén en forma tu archivo de momentos agradables y los tragos amargos retrocederán.

» Si es necesario, pulsa el resetado, y vuelve a empezar.

» Racional las noticias. Lleva una dieta hipoinformativa. Ten cuidado pues no hay pensamientos gratuitos. Preocuparse es como andar con el paraguas abierto esperando a que llueva.

» Conectar con tu propósito de vida.

» Revisa tus creencias, pues influyen en lo que piensas, lo que haces, lo que dices

» La naturaleza te devuelve lo que das, pero multiplicado. Planta una semilla y tendrás un árbol. Tira una bolsa al mar y comerás plástico.

» De todas las virtudes que puedes practicar hay dos muy valiosas: moderación y paciencia.

» Si te encuentras con alguien destrozado y no sabes qué hacer, simplemente pregunta: ¿qué puedo hacer por ti?

» Autocuidado: cambiar las conductas autodestructivas, identificar lo que necesitamos, pedir ayuda y dejarnos ayudar, buscar las cosas buenas y dejarlas entrar, tomar lo que los demás nos pueda

dar. Por ejemplo abraza, incluso si estás mal, el cuerpo dice «cuando estoy bien abrazo y si estoy abrazando debo estar bien» (es como si el cerebro se cortocircuita).

» Podemos cambiar nuestro estado de ánimo con la música, el sueño, los pensamientos, con una buena postura corporal.

Lecciones de vida, seamos aplicados. Se trata de la clase más importante.

## El niño y el carbón

Un día, Jaime entró en su casa dando patadas en el suelo y gritando muy molesto.

Su padre, lo llamó. Jaime, lo siguió, diciendo irritado:

- Papá ¡Te juro que tengo mucha rabia ¡Pedro no debió hacer lo que hizo conmigo! Por eso, le deseo todo el mal del mundo ¡Le odio!

Su padre, un hombre sencillo, pero muy sabio, escuchaba con calma a su hijo, quien continuaba diciendo:

- Imagínate que el estúpido de Pedro me humilló frente a mis amigos! ¡No acepto eso! Me gustaría que él enfermara para que no pudiera ir más a la escuela.

El padre siguió escuchando y se dirigió hacia una esquina del garaje de la casa, de donde cogió un saco lleno de carbón que llevó hasta el final del jardín y le propuso a su hijo:

- ¿Ves aquella camisa blanca que está en el tendedero? Hazte la idea de que es Pedro y cada pedazo de carbón que hay en esta bolsa es un mal pensamiento que va dirigido a él. Tírale todo el carbón que hay en el saco, hasta el último pedazo. Después yo volveré para ver cómo quedó.

El niño se lo tomó como un juego y comenzó a lanzar los carbones, pero como el tendedero estaba lejos, pocos carbones acertaron la camisa.

Cuando, el padre regresó y le preguntó:

- Hijo ¿Qué tal te sientes?  
- Cansado, pero mejor. Acerté algunos pedazos de carbón a la camisa.

El padre tomó al niño de la mano y le dijo:

- Ven conmigo quiero mostrarte algo.

Le colocó frente a un espejo en el que Jaime pudiera ver todo su cuerpo... ¡Qué susto!

Estaba todo negro y sólo se le veían los dientes y los ojos.

En ese momento el padre le dijo:

- Hijo, cómo pudiste observar la camisa quedó un poco sucia pero no es comparable a lo sucio que quedaste tú. El mal que deseamos a otros se nos devuelve y multiplica en nosotros. Por más que queremos o podamos perturbar la vida de alguien con nuestros pensamientos, los residuos y la suciedad siempre queda en nosotros.

