

Cultura de la Perfección vs Vida Real: Cómo proyectar un 2017 posible

Todas alguna vez hemos caído en la trampa de creer que lo que las personas muestran en las redes sociales es reflejo fiel de vidas plenas y maravillosas.

La búsqueda de una vida ideal no crea otra cosa que un estado permanente de insatisfacción y de que nada es suficiente. Los logros no se perciben como tales y el día a día se hace desabrido, insulso y sin sentido.

Las redes sociales han potenciado esa imagen de una vida ideal que no deja de ser una buena edición de instantes bien fotografiados. Esa competencia sigilosa por ver quién es más feliz a veces parece reducirse a quien hace un mejor recorte de imágenes diarias. Pero, aunque esos instantes existan, la verdad de una persona es mucho más amplia y compleja.

La vida no es una foto sino una película, un continuum donde se alternan y a veces hasta conviven sentimientos positivos como felicidad y orgullo junto a sentimientos negativos como ansiedad y frustración. Sobrellevar a los segundos es clave para alcanzar una madurez sana en el ser adulto.

La llegada de fin de año es una oportunidad para proyectar un 2017 con una vida real y disfrutable. La vida es una continuación de los pensamientos y es momento de reevaluarlos para de verdad estar presente en nuestro día a día, en paz con las decisiones que vamos tomando y la forma en que se manifiesta nuestro presente.

Sugerencias para disfrutar del 2017 más allá de las resoluciones que tengamos:

- No preocuparse por todo lo que no estamos haciendo y alcanzando, como si tuviéramos un verdugo implacable adentro nuestro. Controlar estos pensamientos que solo sirven para acelerar un círculo vicioso de preocupación y ansiedad.
- Cerrar los ojos y registrar todo lo que sí estamos haciendo y dejar que las cosas pasen en lugar de desear que sean de otra forma.

- Si sentimos disconformidad, no quedarnos en ese estado sino actuar en consecuencia, aprovechando la oportunidad para mejorar lo que se pueda.
- Valorar quienes somos y lo que tenemos para dar. Dejar ir las fantasías de una “vida perfecta” que solo sirven para distorsionar la visión de la realidad.
- No compararse. Ese hábito solo lleva a la insatisfacción y disconformidad. Todos estamos librando batallas en algún área de vida y todo éxito viene de la mano de esfuerzo y trabajo duro.

El paraíso no es un lugar físico, es un estado mental, una actitud hacia la vida. Con lo cual, el secreto para disfrutar de la vida radica en amar lo que uno hace, en estar presente en cuerpo y mente en nuestra labor diaria, por más pequeña que parezca. ¿Habitamos nuestro cuerpo, nuestra vida o estamos siempre anhelando estar en un lugar supuestamente mejor? ¿Y si volcamos alegría a lo que hacemos en lugar de buscarla en otra parte?

Gracias por leerme, no creerían el largo camino que tuve que andar para poder estar escribiendo esta columna. Les deseo un año 2017 real y disfrutable, volcando amor a cada paso.