

NUESTRAS PRIORIDADES

Al movernos de un día para el otro, podemos estar tan capturados por nuestras rutinas de pensamiento y acción que perdemos de vista algunas prioridades vitales. ¿Acaso estas prioridades deben ser las mismas para todos? No necesariamente. Sin embargo, nos puede servir el reflexionar sobre las decisiones que tomamos diariamente y las formas en que hacen honor a nuestra salud en todos sus niveles. ¿Qué estás conscientemente haciendo una prioridad en tu vida? ¿Habrá cosas que inconscientemente mueven---o paralizan---tu vida? ¡Tremendas cosas son posibles cuando nos volvemos conscientes de nuestras decisiones del diario vivir!

Pausemos con mayor frecuencia para notar lo que estamos sintiendo de un momento a otro. Tal costumbre puede representar el camino a ser más conscientes de los pensamientos que están en "mayor rotación" y que influyen nuestras emociones. Esto también nos puede ayudar a descubrir lo que hemos establecido en nuestra lista de prioridades, aún si no nos habíamos dado cuenta de que ha sido el foco central de nuestras vidas. Al tomar tiempo para "ver" lo que nos motiva, nos reconectamos con nuestro poder innato de transformar nuestras prioridades. Solamente así podemos elevar la calidad de nuestras relaciones humanas (especialmente con nosotros mismos) y la energía que le ponemos a servir al mundo.

Si las emociones que notamos al pausar son de duda, miedo, ansiedad o cualquier otra de las incluidas en "la pandilla de los miedos", quizás estamos encerrados en formas rígidas de interpretar el mundo alrededor y dentro de nosotros. Esta visión de túnel nos atrapa miserablemente en dedicarnos al "festival de las acusaciones". Nada y nadie es suficiente. ¡Qué forma tan torturada de existir!

Por otro lado, si el pausar se percibe como una oportunidad de reconocer varias formas de dolor y consolarlo con bondad hacia uno mismo, el bienestar se convierte en prioridad. Al permitirnos que el enfoque sea el de nuestro bienestar en cuerpo, mente y espíritu, estamos en mejor posición para extender nuestra bondad a otros. Muchas veces tal proceso de sanación involucra el abrirnos al apoyo de otros. Quizás la sabiduría de los que han transformado los estragos del dolor en una vida triunfante pueda inspirarnos a recalibrar nuestras prioridades. Es posible que ellos nos pregunten si estamos peleando contra algo o moviéndonos con aplomo por la vida...La energía en cada una de esas actitudes es diferente---una tiende a estar llena de angustia y la otra nos impulsa con pura convicción de nuestro valor humano... ¿A qué estás dispuesto(a) para que la sobrevivencia se transforme en florecimiento?

Al dejarnos florecer creamos terreno fértil para que otros hagan lo mismo. Nunca sabes si alguien se siente inspirado a excavar su infinito potencial de vivir con ganas por solamente observarte a ti hacerlo. Es posible que tu presencia alentadora, hasta en silencio, tenga un impacto poderoso. Nuestra humanidad requiere el sentir conexión. Esa es la rica salsa de la vida. El dolor es una expresión del sentirse desconectado---de uno mismo, de un sentido de propósito, de vitalidad. Permitámonos conexiones que afirman nuestra vida y la hacen una verdadera prioridad. Invitémonos y a otros a vivir. ¡Sigamos adelante!

Melissa M. Shepherd-Williams, LMFT