

Fuente: Egresados UDLAP

Fecha: febrero 2020

Los mínimos de una vida encantadora

Autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza

Es común pensar que nuestra vida pudiera ser mejor o no estar contentos por las circunstancias que nos ocurren día a día y, es que no valoramos las cosas que nos llegan de forma natural, pensamos que no tienen mérito o que son intrascendentes.

Todos tenemos algo que se nos ha dado de manera fácil, como un regalo que recibimos desde que nacemos, puede ser un talento o alguna cualidad que nos caracteriza. Es algo que es tan parte de nosotros, que ni siquiera pensamos en ello, pero la gente que nos rodea lo nota y nos hace comentarios al respecto. Por ejemplo: “eres una excelente escucha, siempre comprendes lo que te quiero decir y me siento apoyado”. Y probablemente pensemos, “esto no es nada”. Cuando en realidad es una gran cualidad tener un don así.

Alguna vez has pensado ¿qué es lo que puedes hacer de manera sencilla o fácil?, ¿qué has traído a esta vida que puede ser como un apoyo o un talento que te ayuda a salir de un problema o que te acerca a donde quieras estar? Una vez que lo identificas, entonces puedes utilizarlo conscientemente para alcanzar tus metas.

Para optimizar esos talentos es benéfico emplear hábitos saludables en tu vida, por ejemplo, incorporar más vegetales crudos en tu dieta y bajar el consumo de comida procesada. Cuando mejoramos pequeños detalles en nuestra vida, logramos convertir todo esto en una gran cadena funcional con todas estas pequeñas cosas hermosas y tu vida se vuelve encantadora.

Para tener una vida así, hay que comer comida real y de alta calidad. La vida es muy corta como para no darnos lo mejor. Una forma para elegir qué comer es tomar la decisión inteligente de lo que está disponible. No importa en qué lugar estés, si entrenas tu cerebro para ello, obtendrás lo mejor, siempre.

Hay 3 cualidades para vivir una vida encantadora:

1. Tener energía: la obtenemos comiendo sano, con buena calidad de sueño, meditando, haciendo ejercicio, estando con las personas que queremos.
2. No dejar que nada te haga venirte abajo: es no dejar que nada te detenga.
3. Carisma: tener la capacidad de atraer lo mejor para nosotros.

Estas cualidades se obtienen cuando percibes tu vida como una increíble colección de momentos, atesorando los mejores recuerdos y, dejando de lado los momentos azarosos; cada día es una posibilidad para una buena anécdota. Las historias de tu vida no son sobre lo ocurrido; sino sobre

cómo te sentiste por ello: los buenos recuerdos y las memorias, se quedan en el corazón para siempre.

Una vida encantadora no es algo con lo que naces, más bien, es algo que construyes. No se trata de algo que te pasa a ti, es algo que tú creas por tu cuenta. Todos tenemos un talento especial, cuando somos capaces de reconocerlo y apreciarlo; todo está dentro de ti.

Si sientes que aún no has encontrado cuál es tu talento especial, reflexiona sobre estas preguntas:

¿Hay algún área en tu vida (incluso alguna que puedas pensar que es insignificante) en donde buenas cosas suelen pasarte de forma repetida y automática?

¿Tienes alguna aptitud para hacer ciertas cosas, que parece tan natural que no puedes entender cómo es que otras personas no la tienen?

¿En qué sueles recibir cumplidos?

Una vez que identificas este talento, puedes usarlo para vivir la vida que quieras; siéntete orgulloso y agradecido por esto que es único en ti.

Otro detalle importante para poder disfrutar la vida que tenemos, es pensar en nuestro autocuidado, partiendo desde lo más básico como es hacer conciencia del ¿por qué estoy haciendo este trabajo u ocupación? O ¿por qué estoy aquí? Todo esto para recuperar nuestro equilibrio, nuestra paz.

También es pensar ¿cuáles son los “mínimos” que yo necesito para tener esta paz?. Por ejemplo, necesito estar en contacto con la naturaleza por lo menos una vez a la semana, o saber que requiero tener siempre una botella de agua cuando salgo de casa, recordar que me gusta conectar con mi pareja viéndolo a los ojos todos los días, o que debo meditar diariamente 20 minutos. Cuando estamos estresados o no nos damos un tiempo para conectar con nosotros mismos, es difícil saber cuáles son estos “mínimos” que necesito.

Una forma de identificarlos es pensar en aquello con lo que me siento más conectada con mi centro o con algo más grande que yo... quizás pensar en aquellas cosas sin las que no podrías vivir por mucho tiempo. Cuando ya tienes identificados estos “mínimos”, puedes hacer una lista de ellos y colocarlos en algún lugar visible donde puedas consultarlos y preguntarte ¿cuándo fue la última vez que me regalé alguno de estos “mínimos”?

Algunos tips para vivir una vida encantadora:

- Sigue tu corazón.
- Conserva tu energía.
- Coexistе de forma agradecida con lo que no se puede resolver.

- Busca la aventura.
- Cambia con las estaciones.
- Elige comer buena comida.
- Respira conscientemente.
- Cultiva la compasión.
- Permite que ocurran milagros.
- Busca una ocupación o trabajo que realmente te haga crecer.
- Confía en tu intuición.
- Suelta la perfección.

Finalmente, recordar que revisar cómo están nuestras emociones durante el día es fundamental para conectar con nuestra paz interior, hacer conciencia de cómo me siento en cada momento y qué necesito para estar mejor y para hacer que mi día sea parte de una vida encantadora.

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”.

Tags: [Rocío Álvarez Bauza](#), [Comunicación](#), [Teatro](#), [Talento](#), [Hábito saludable](#), [Vida encantadora](#), [Autocuidado](#), [Mínimos](#), [Paz interior](#), [Egresados UDLAP](#)