

Pensamientos Electrónicos

Boletín Mensual Noviembre 2014



Nuestra función E-Thoughts (Pensamientos Electrónicos) proporciona puntos de vista aproximados sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

¿Participó usted en el Desafío del Cubo de Hielo el verano pasado? Sí, lo hice. ¡En realidad, no tuve alternativa ya que mis nietos “me nominaron” justo antes de que echaran agua helada sobre sus cabecitas! Ahora, ¿cómo podría negarme después de eso?

El Desafío del Cubo de Hielo fue divertido. Y también recaudó una gran cantidad de dinero para una causa digna.

En los últimos tiempos, escuché hablar de un nuevo desafío. Se trata del Desafío de la Gratitude. Usted no sentirá frío ni habrá personas registrándolo para subirlo a una red social. Aún así, es un gran emprendimiento.

De esto se trata: Cada día, nombre tres cosas por las que esté agradecido. Tienen que ser diferentes cada día —no se permite repetir. Puede mencionarlos todos juntos de una vez al principio o al final del día. O puede anotarlos por separado a lo largo del día.

Por ejemplo, ayer, yo me sentí agradecido por 1) mi familia — por un millón de razones diferentes, 2) una deliciosa cena que me preparó un amigo, y 3) mi afable cachorro. Hoy estoy agradecido porque 1) es un día otoñal soleado, 2) estaba en condiciones físicas de dar un largo paseo y 3) me siento cercano a mi hermano por sentimientos que compartimos esta mañana.

Mi impresión es que este desafío no se trata tanto de cuánto tiempo puede uno tardar en mencionar tres cosas diferentes cada día. Sino que se trata de adoptar el hábito de ser agradecidos, ver lo bueno y encontrar placer en las cosas pequeñas que conforman el día a día.

Dele una oportunidad. No hay cubos, no se necesita hielo — sólo algo de conciencia sobre las cosas grandes y pequeñas que lo hacen sonreír.