

e-Pensamientos — Cada día comienza un nuevo juego

febrero de 2015 boletín mensual



Nuestra función E-Thoughts (Pensamientos Electrónicos) proporciona distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Citamos al jugador de Baseball, al gran Bob Feller, diciendo “Cada día es una nueva oportunidad. Usted puede construir sobre el éxito de ayer o dejar atrás sus fracasos y empezar de nuevo. La vida es así, con un nuevo juego cada día, como el baseball.”¹

Me gusta mucho su filosofía. Dice que cada día puede ser un borrón y cuenta nueva. Puedo continuar donde lo dejé si eso es lo que deseo. O, puedo dejar el pasado atrás y empezar de nuevo.

El cierre de cada día

Al final de cada día, me tomo unos minutos para pensar sobre mi día. Puedo haber cometido algunos errores, pero probablemente también hice algunas cosas con las que estoy contento. Así que no me castigo con mis errores. En lugar de esto, trato de concentrarme en las lecciones que puedo aprender de ese día.

¿Cómo puedo identificar las lecciones? Me pregunto qué salió bien y qué salió mal. Trato de averiguar los ingredientes de cada cosa.

Las preguntas que me hago a mí mismo son:

- **¿Qué pasó hoy que me hizo sentir contento u orgulloso? ¿Qué he hecho para que esto ocurra?**

— Por ejemplo, ayer ayudé a mi vecina. Su padre acababa de morir y ella no tiene a su familia cerca. Estaba muy confundida acerca de lo que había que hacer. Me ofrecí a pedir comida y hacer varias cosas para ayudarla con los planes para el funeral. Me gustó darme cuenta de que yo era capaz de sentir su necesidad y ayudarla (que a veces es difícil para mí). Me puse en acción e hice algunos

trámites para ella. Ella estaba muy agradecida y me sentí muy bien con lo que hice.

- **¿Qué pasó hoy que me hizo sentir mal o equivocado? ¿Cuál fue mi papel? ¿Qué puedo hacer para asegurarme de no repetir esas acciones?**

— Recientemente he sobrepasado mis límites con uno de mis hijos adultos. Mi hija ha castigado a mi nieto frente a mí y la reté - en ese mismo momento - diciendo que no debería haber regañado a su pequeño. Esto molestó a mi hija (y ella tenía razón, como me doy cuenta ahora) y puso fin a nuestra visita de manera muy fría. La próxima vez, si no estoy de acuerdo con su crianza, me quedaré en silencio. Si realmente tengo algo que comentar, voy a esperar un mejor momento y tratar de tocar el tema sin hacerle ninguna crítica. Aprendí que realmente tengo que ser respetuoso con su papel como madre.

Trato de cerrar el día con pensamientos y reflexiones como estas.

Formas de iniciar el nuevo día

He cerrado el día de ayer con reflexiones para poder despertarme hoy con nuevas expectativas. Tengo lecciones por aprender, pero casi siempre me siento lleno de energía y listo para comerme al mundo.

Es una buena costumbre para poner en práctica: cerrar el libro del ayer y comenzar un nuevo capítulo para el hoy. Me parece que me da la paz, la felicidad y el incentivo necesarios para que cada nuevo día sea bueno. Vea cómo funciona para usted!

¹www.brainyquotes.com