



**UNA SOLA RESOLUCIÓN DE
AÑO NUEVO: ¡Seamos Felices
Donde Estemos!**



Kim Carney / MSNBC

Si le quedara una hora de vida y solo pudiera hacer una llamada ¿A quien llamaría, qué le diría, y qué está esperando?

Stephen Levine

Es triste que muchos de nosotros con frecuencia posponemos nuestra felicidad en forma indefinida. No es que lo hagamos conscientemente, pero constantemente nos auto convencemos que “algún día seremos felices.” Nos decimos a nosotros mismos que seremos felices cuando terminemos de pagar todas nuestras deudas, cuando terminemos el colegio o la universidad, cuando consigamos

nuestro primer trabajo, o logremos el primer ascenso.

Nos convencemos que la vida será mejor cuando nos casemos, cuando tengamos nuestro primer hijo, y luego el próximo, ...cuando seamos abuelos. Entonces nos frustramos porque nuestros hijos no son lo suficientemente maduros ...y que seremos más felices cuando alcancen esa madurez.

Luego nos frustramos porque los muchachos llegan a la adolescencia y tenemos que batallar con ellos. ¡Seguro que seremos felices cuando la adolescencia quede atrás!

Nos decimos que nuestra vida estará completa cuando nuestra esposa al fin deje de quejarse y organice su vida, cuando compremos un carro nuevo, o hagamos ese viaje tan esperado, o nos jubilemos y tengamos “todo el tiempo para nosotros.” La realidad es que no hay mejor momento para ser felices que hoy. Si no es hoy ...¿Cuándo?

*Nuestra vida siempre va a estar llena de retos. Es mejor que lo aceptemos y decidamos ser felices a pesar de todo. Una de las citas más profundas acerca de este tema viene de Alfred D’Sousa, quien dijo: “Durante mucho tiempo me pareció que la vida estaba por comenzar ...la verdadera vida... Pero siempre había un obstáculo en el camino, algo que hacer primero, algún asunto que se nos quedó, una deuda que pagar, una visita que hacer, ...entonces comenzaría la verdadera vida. Hasta que me di cuenta que esos obstáculos **eran** mi vida”*

*Esta perspectiva me ha ayudado a tomar conciencia que no hay un camino a la felicidad, **la felicidad es el camino.***

Richard Carlson, Ph.D.
Don't Sweat the Small Stuff

*Aprendamos a disfrutar de las pequeñas cosas,
y que el Espíritu de la Navidad nos acompañe todo el año.*

Rogelio Carrillo Penso.

Diciembre, 1998