

VIVIR EN POSITIVO, CUESTION DE ACTITUD



Publicado por MSc Minor Vindas C.

Cada uno ve la vida desde un ángulo diferente y de nuestra actitud depende que los problemas se agranden, o al contrario, se reduzcan. Debemos aprender a sacarle partido a las situaciones difíciles, concentrarnos en los aspectos positivos y dejar a un lado los negativos.

Como lo ilustra el viejo ejemplo de la actitud que puede tenerse frente a una botella que está llena hasta la mitad: el que valora esa mitad llena o el que se lamenta por la mitad vacía.

Con una mala actitud no se logra nada, no se solucionarán los problemas, pues hará el efecto contrario; lo único que logra el pesimismo es tapar las posibles salidas haciendo que el panorama se vea cada vez más gris.

En escenarios de tanta dificultad lo mejor que se puede hacer es pensar con cabeza fría y analizar las posibilidades para superar los obstáculos, añadiendo una gran dosis de positivismo y buena energía.

También se sabe, que los grandes emprendimientos, muchísimas veces, se consiguieron con muy pocas posibilidades de éxito. Y también, como en estos días, existieron en todos los tiempos grandes catástrofes y crisis, y sin embargo, el mundo sigue superándose y progresando.

Ahora bien. Podrían mencionarse muchos ejemplos más. Pero después de considerar lo valioso de apreciar esa actitud mental, le sugeriría descubrir esa disposición positiva ante la vida. ¿Lo cree imposible o demasiado difícil?

¿Qué es vivir en positivo? Vivir en positivo no es negar las dificultades o adversidades. No es engañarse y vivir en sueños irresponsables. Vivir en positivo es valorar aquello que se tiene pero que aún no se descubrió. Es estar al acecho de la felicidad verdadera, que es confiar en la trascendencia de lo cotidiano, de la ubicación de uno mismo en la existencia, con la proyección de servicio a los demás. Es no abatirse por la desesperanza por las pérdidas de ilusión.

Vivir en positivo es convencerse, incluso, que se está en condiciones de hacer cosas grandes, contando por supuesto con nuestras limitaciones, con nuestros pequeños aportes, y aún con las míseras posibilidades de conseguirlas.

Recuerde que las cosas grandes se hicieron casi siempre sin garantías, y que por eso resultaron grandes, porque tuvieron la persistencia y el esfuerzo.

Vivir en positivo es saber que nuestros esfuerzos (aún sin resultados), nuestras cosas más pequeñas, más simples o más ingenuas, son también verdaderamente cosas grandes. Con una mentalidad positiva, un optimista descubre en “forma anticipada” algo que descuenta que recibirá o que vivirá, ya que siempre piensa que lo mejor está por venir, y aprecia de antemano lo que “ya” disfruta.

Muchas veces pensamos y transmitimos incansablemente los aspectos negativos de los sucesos, de las personas, de las circunstancias. Transformamos todo en trágico. Optar por lo positivo, debe ser una elección que marque nuestro estilo de vida, es decir, nuestro pensar y actuar debe estar en la permanente función de rescatar lo positivo.

Un campo de acción por ejemplo es la educación de los hijos, debemos estimularles por los buenos actos y no recalcarles constantemente sus errores. En la vida conyugal sí que se debe aplicar esta premisa, pues seguramente su pareja tiene cualidades que usted no aprecia tanto como sus defectos. Y el trabajo no es la excepción, cuántas tareas que no nos gusta hacer y perdemos tiempo maldiciendo de ellas.

Y... ¿cómo vivirlo? Usted podrá pensar: “¡Claro! Es fácil decirlo, pero hay que vivirlo, hay que sentir en carne propia las frustraciones, las dificultades y penurias.” Y tiene razón, es más fácil decirlo. ¿es que eso invalida querer elevarse y luchar por superar lo que nos aflige?, ¿superarnos nosotros mismos?.

Lo que pasa es que muchas veces, nosotros mismos somos cómplices inconscientes de una actitud negativa.

Nos dejamos influenciar y permitimos que los pesimistas nos ahoguen. Algunos medios de comunicación nos llenan de noticias que se deleitan patéticamente en los desastres y en los sufrimientos.

Nos centramos únicamente en los pesares. Así las cosas, nos quedan dos caminos: o atrincherarse en el resentimiento y a la autodestrucción consecuente, o simplemente vivir amando, ser feliz y hacer feliz a los demás.

Ejercicio de observación. No hay recetas para vivir en positivo, esto requiere de un proceso, un cambio de actitud que demanda tiempo y esfuerzo.

Para dar el primer paso, puede hacer una observación de sus conductas. Con las siguientes preguntas, podrá darse cuenta si en su vida está primando la actitud negativa o la positiva.

Conteste las preguntas con una de las tres siguientes opciones:

1)Acción a tomar

2)Si

3)No

Cuando cometo un error, busco lo positivo de este error; ¿cuál es la lección que aprendí con ese error? Al ver que alguien está haciendo algo negativo, paro antes de actuar y veo qué experiencias pasadas tuve con esta persona y me pregunto si son ellas las que me están moviendo a actuar, o estoy actuando porque decido hacerlo.

Al cometer errores que afectan a los demás, les pido disculpas de la forma más conveniente para todos. Al final del día, empaco mi día, guardando muy bien las cosas que no me sirven y dejando abierto las experiencias que sí me serán útiles para el resto de mi vida.

Antes de acostarme, medito u oro para eliminar lo negativo que exista y sólo quedarme con lo positivo. Cuando me levanto en la mañana, me dispongo para pensar de forma positiva y actuar consecuentemente el resto del día.

Cuando surge una situación tensa, entonces utilizo el humor para ahuyentar los males, leo artículos o libros positivos, me entretengo haciendo otras cosas... Mantengo junto a mí, todo el tiempo, mi propósito de vida, pues sé que cada vez que vaya contra mi propósito, es muy probable que la vida no me de lo que necesito.