

NO ES LO QUE ES. ES LO QUE TÚ HACES CON ELLO... (1)

Claves para afrontar la Tormenta y llegar a buen puerto



José Manuel Embid. 25-4-2020

Nadie nos preparó nunca para esto. Todo ha sucedido increíblemente rápido. Aquello que creías normalidad, se ha transformado, de la noche a la mañana, en esta realidad; sin prácticamente darnos tiempo para asimilarlo.

Sin duda, vivimos un tiempo difícil, en el que inevitablemente, llaman a nuestra puerta la inseguridad, la preocupación y el miedo. Miedo al propio contagio, a contagiar a nuestros seres queridos, preocupación por nuestros familiares mayores, preocupación e inseguridad por el futuro, por nuestra situación laboral...

La inesperada y desconocida situación de confinamiento puede llevarnos a su vez, si lo permitimos, a la frustración, obsesión, aburrimiento que, de alimentarse y mantenerse en el tiempo, pueden derivar en estrés, ansiedad, auto-abandono; que no van a hacer más que agudizar la propia situación de confinamiento. Si dejas que suceda, puede llegar a convertirse en la peor cárcel imaginable, tanto para ti, como para quienes conviven contigo.

La actitud emocional es un condicionante de la salud física. El miedo y la ansiedad son enemigos de tus defensas, mientras que una actitud adecuada, positiva, alimentada por la alegría y la confianza, es la mejor medicina en tu mano, para estimular tu sistema auto-inmune y por tanto, estar en la mejor disposición para enfrentar este tiempo, que te ha tocado, y nos ha tocado vivir.

El otro virus: El Miedo.

Todos queremos vivir, ¿pero cómo queremos vivir? No puedes vivir con miedo, es una enfermedad añadida que, si lo permites, te infecta desde dentro. No puedes parar de vivir, no debes parar tu vida, es el tiempo descubrir nuevas maneras y herramientas para estos días. Levántate, Enfrentar el desafío es, ya en sí, una razón para caminar. No conviertas el confinamiento en un infierno. Es el momento de levantar la confianza, la esperanza, la fe y, sobre todo, la voluntad; de rescatar el propio poder, junto con el de los nuestros; el poder de la comunicación y la relación, avanzando juntos hacia la victoria.

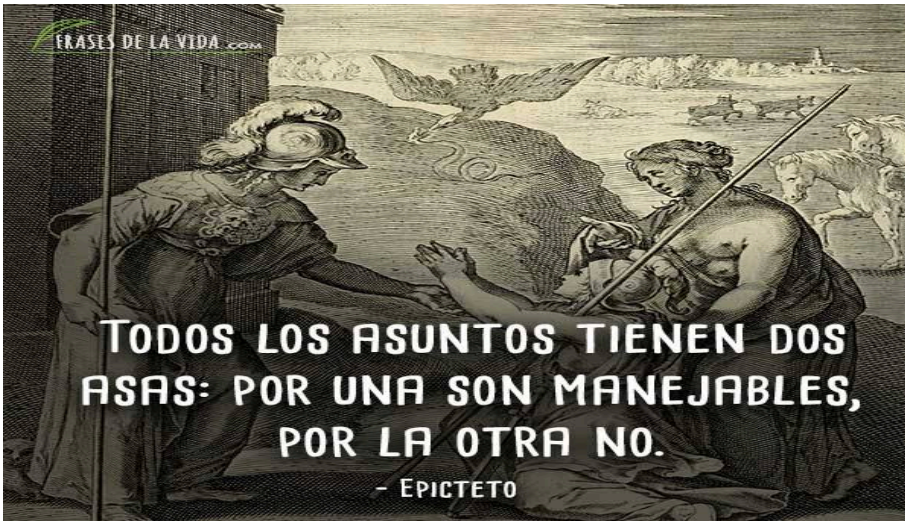


Ya que tienes que vivirlo, ¿Qué tal si lo tomas como una oportunidad, como un aprendizaje? Puedes aprovechar este tiempo para explorar la manera de convertirte en una mejor versión de ti, en la versión “de luxe”. No puedes cambiar la realidad o el mundo, pero si transformar tu-vuestro mundo, y convertirlo en la mejor realidad posible. Sabes como trabajar, como manejarte en el taller, en el negocio, en la oficina. Habla con tu marido o mujer, con tus hijos, como si fueran compañeros de trabajo. Ésta es una buena oportunidad para practicar como ser una persona amorosa, con generosidad, con compasión, con calma.

Evita todo lo posible, la sobreexposición a las noticias y estadísticas de infecciones, muertes, aumento del paro... Que no se convierta en el tema único de pensamiento y comunicación, porque tenemos que estar fuertes para mantener el barco a flote en la tormenta. No puedes permitir que el miedo entre en tu hogar. Tus hijos te están viendo; viendo tus reacciones, sabes que aprenden de la observación, y tú eres su modelo. Si ven que papá o mamá están viviendo en ansiedad o pánico, ellos también lo tendrán. Siéntate con tu familia, tenéis que hablar, que establecer el esquema de como atravesar este tiempo, que cada uno se sienta parte fundamental del éxito del viaje. Es importante llegar a acuerdos. Como padres, sois los líderes, los capitanes de esta nave, y vais a llevarla a buen puerto. Includ a vuestros hijos, también son parte de la tripulación, explicadles lo que está pasando (de manera adecuada a su edad), y sobre todo, reforzar la seguridad, el lema, de que todo va a pasar, que esta familia va a superar el momento y no solo eso, vais a salir de ésta reforzados, mejores de lo que lo erais antes. Como capitanes, debéis mantener alto el espíritu de la tripulación a vuestro cargo, quizá sea esta la primera responsabilidad, cuando atravesamos aguas turbulentas.

Lo dejo aquí por hoy. Esta misma semana continuaremos con el tema, explorando nuevas actitudes, instrumentos y herramientas para recorrer es tiempo que, si bien no es el que deseáramos, es el único y por tanto, el mejor que tenemos.

Y recuerda, no es tan importante cómo es lo que es, sino lo que tú haces con ello.



Nota: Cualquier pregunta, duda o sugerencia, puedes escribir un correo electrónico a mi dirección: medicinadelatierra@yahoo.es

Deseando el mejor tránsito para todas y todos. Que nada ni nadie, nos robe la esperanza y la risa. Podemos con esto y más, porque somos quien somos.

A vuestra disposición con alegría...

José Manuel Embid. 25 de Abril de 2020.