

NUEVE PISTAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS CON ATENCIÓN PLENA

1. Es importante conocer el grado y la causa de nuestro estrés.
2. Priorizarlo como tema importante para nuestra vida.
3. Tener el deseo de afrontarlo y resolverlo.
4. Actitud de disponibilidad y esfuerzo para hacerme responsable de mi situación y realizar todo aquello que necesite para resolverlo: compromiso, ejercicios, actividades, reflexión, lecturas, contestación de cuestionarios, intercambios con otras personas, cambios en mi forma de pensar, actuar y vivir.
5. No confundir estabilidad con quietud (el barco en medio del océano, conserva la estabilidad a pesar de y gracias a su movimiento causado por el viento, las olas y las tormentas). La satisfacción o la felicidad no es carencia de contrariedades, de insatisfacciones y de dolor, sino alcanzarla y experimentarla en medio de ellos.
6. El cambio implica movimiento. Aunque no seamos conscientes, no somos totalmente como éramos en el pasado, ni cómo seremos en un futuro. Todo cambia y yo también y, no sólo físicamente, sino en mis ideas, creencias, sentimientos, emociones, ánimo, trabajo, relaciones...
7. El tiempo y el reloj siempre se mueven hacia delante, nunca hacia atrás. Los seres humanos estamos inmersos en el tiempo y nos movemos con y en él. La vida es un proceso en continuo cambio y siempre hacia adelante. Vivir es sintonizar con nuestra naturaleza evolutiva y cambiante y con las personas y cosas en continuo cambio también. Vivir no es estancarse, sino ponerse en movimiento, caminar.
8. Todo avanza, y quien se queda parado y quieto en el camino, no sólo no progresá, sino que retrocede. Retroceder es regresar y, regresar, es una forma de morir, de volver al seno materno y a la tierra de los que nacimos, ya que, retroceder, es nostalgia de algo o de alguien que ocurrió y existió y que pertenecen al pasado y ya no están aquí y ahora, aunque lo estén en el recuerdo amoroso; es alimentarse de lo ausente, de la carencia, de la pérdida, del vacío, de ilusiones y nubes pasajeras, de recuerdos y fantasías vacías. Sabemos que, "Agua pasada, no mueve molino". Sólo el presente es movimiento; el futuro es proyecto, esperanza y motivación; el recuerdo del pasado es válido, si es experiencia, aprendizaje, agradecimiento y amor, en especial, hacia los seres queridos.
9. Por eso, camina, avanza, crece. Para ello, suelta lastre; libérate de ataduras frenadoras y de dependencias infantiles e inmaduras; rompe y abandona relaciones absorbentes, dominantes, manipuladoras y acosadoras; clarifica tu mente, iluminando sus ignorancias, confusiones y sombras; limpia tu trastero y azotea emocional de apegos, creencias y hábitos inútiles y tóxicos; ensancha y esponja tu corazón con afectos nuevos, libres, generosos y comprometidos; establece relaciones e intercambios en igualdad, adulterz, madurez, progreso e independencia.