



8 cosas para recordar cuando todo vaya mal

Por Marc Chernoff

"La mejor forma de salir, es siempre atravesando." – Robert Frost

"Hoy, estoy sentada en mi cama del hospital esperando a que mis dos senos sean removidos. Pero de una forma extraña, me siento afortunada. Hasta ahora nunca tuve problemas de salud. Soy una mujer de 69 años de edad en la última habitación del pasillo, antes de que comience la división de pediatría del hospital. Durante las últimas horas he visto a decenas de pacientes de cáncer siendo llevados en sillas de ruedas o camillas. Ninguno de estos pacientes debe tener más de 17."

Eso es algo que escribió mi abuela en su diario, el 16/09/1977. Lo fotocopié y puse en mi tablón de anuncios hace una década. Todavía está ahí hoy, y continúa recordándome que siempre, siempre, siempre hay algo que agradecer. Y que no importa que tan bien o mal me esté yendo, **tengo que despertar cada día agradecida por mi vida**, porque alguien en algún lugar está luchando desesperadamente por la suya.

La verdad sea dicha, **la felicidad no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de lidiar con ellos**. Imagina todas las cosas maravillosas que tu mente podría abrazar si no estuvieras envuelto con tanta fuerza por tus problemas. Siempre mira lo que tienes, y no lo que has perdido. Porque no es lo que el mundo alejo de ti lo que cuenta; sino lo que haces con lo que te queda.

Aquí tienes algunos recordatorios para motivarte cuando más lo necesites:

1. El dolor es parte del crecimiento.

Algunas veces, la vida te cierra las puertas porque es momento de seguir adelante. Y eso es bueno porque, a menudo, **no nos movemos a menos que las circunstancias nos obliguen**. Cuando las cosas se pongan difíciles, recuerda que ningún dolor viene sin un propósito. Atraviesa el dolor, pero nunca olvides lo que te enseñó. Sólo porque tengas problemas, no significa que estás fracasando. **Todos los grandes éxitos requieren de algún tipo de pelea digna para llegar allí**. Las cosas buenas toman tiempo. Mantén la paciencia y una actitud positiva. Todo tendrá sentido; tal vez no inmediatamente, pero con el tiempo lo tendrás.

Recuerda que hay dos tipos de dolor: el dolor que te lastima y el dolor que te cambia. Cuando ruedas con la vida, en lugar de resistirse a ella, ambos tipos de dolor te ayudarán a crecer.





2. Todo en la vida es temporal.

Cada vez que llovió, paró. Cada vez que te lastimaste, sanaste. Siempre después de la oscuridad, hay luz; se te recuerda esto cada mañana, pero aun así a menudo se te olvida, y crees que la noche durará por siempre. Pero no lo hará. Nada dura para siempre.

Así que si las cosas están bien ahora, disfrútalo. No durará por siempre. Si las cosas están mal, no te preocupes porque tampoco durará por siempre. Sólo porque la vida no sea sencilla en estos momentos, no significa que no puedas reír. Sólo porque algo te moleste, no significa que no puedas sonreír. **Cada momento te da un nuevo comienzo y un nuevo final.** La vida te da una segunda oportunidad, cada segundo. Sólo tienes que tomarla y hacer lo mejor de ella.

3. Preocuparte y quejarte no cambian nada.

Los que más se quejan, logran menos. **Siempre es mejor tratar de hacer algo grande y fracasar, que tratar de no hacer nada y tener éxito.** No se termina solo porque hayas perdido; se termina cuando no hagas más que quejarse. Si crees en algo, sigue intentándolo. No dejes que las sombras del pasado oscurezcan las puertas de tu futuro. Pasar el día quejándote por lo de ayer no hará tu mañana más brillante. En lugar de eso, actúa. Deja que lo que has aprendido mejore la forma en la que vives. Haz cambios y nunca mires atrás.

E independientemente de lo que suceda en el largo plazo, recuerda que la verdadera felicidad comienza a aparecer sólo cuando dejas de quejarte de tus problemas y empiezas a estar agradecido por todos los problemas que no tienes.

4. Tus cicatrices son símbolos de tu fuerza.

Nunca te avergüences de las cicatrices que la vida te ha dejado. Una cicatriz significa que el dolor pasó y la herida cerró. Significa que conquistaste el dolor, aprendiste una lección, te hiciste más fuerte, y seguiste adelante. **Una cicatriz es el tatuaje de un triunfo del que tienes que estar orgulloso.** No permitas que tus cicatrices te mantengan como rehén. No permitas que te hagan vivir tu vida con miedo. No puedes hacer que las cicatrices de tu vida desaparezcan, pero puedes cambiar la forma en que las ves. **Puedes empezar a ver tus cicatrices como signos de fortaleza y no de dolor.**

Rumi dijo una vez: "La herida es el lugar por donde la luz entra." Nada podría estar más cerca de la verdad. Del sufrimiento han emergido las almas más fuertes; los personajes más poderosos del mundo están cubiertos con cicatrices. Ve tus cicatrices como una etiqueta que dice "¡SÍ! ¡LO HICE! ¡Sobreviví y tengo mis cicatrices para probarlo! Y ahora tengo la oportunidad de crecer aún más fuerte."





5. Cada pequeña lucha es un paso adelante.

En la vida, la paciencia no es esperar; sino la capacidad de mantener una buena actitud mientras trabajas duro en tus sueños, sabiendo que el trabajo vale la pena. Así que si lo vas a intentar, toma tu tiempo y hazlo hasta el final. De lo contrario, no tiene sentido empezar.

Esto podría significar perder estabilidad y comodidad por un tiempo, y tal vez incluso tu cabeza en alguna ocasión. Podría significar no comer ni dormir donde estás acostumbrado, durante semanas. **Podría significar estirar tu zona de confort tanto que te deje en un estado de escalofríos permanentes.** Podría significar sacrificar relaciones y todo lo que sea familiar. Podría significar aceptar las burlas de tus compañeros. Podría significar pasar un montón de tiempo en soledad. La soledad, sin embargo, es el regalo que hace que las grandes cosas sean posibles. Te da el espacio que necesitas. Todo lo demás es una prueba a tu determinación, para demostrar cuánto realmente lo quieres.

Y si lo quieres, lo harás, a pesar del fracaso y el rechazo y las probabilidades. Y cada paso se sentirá mejor que cualquier otra cosa que puedas imaginar. Te darás cuenta de que los problemas no se encuentran en el camino, son el camino. Y vale la pena. **Así que si lo vas a intentar, hazlo hasta el final.** No existe mejor sensación en el mundo... no existe mejor sensación que saber lo que significa estar VIVO.

6. La negatividad de otras personas no es tu problema.

Sé positivo cuando la negatividad te rodee. Sonríe cuando otros traten de desanimarte. Es una manera sencilla de mantener tu entusiasmo y enfoque. Cuando otras personas te traten mal, sigue siendo tú. Nunca dejes que la amargura de otra persona cambie la persona que eres. No puedes tomar las cosas como personal, aunque parezcan personales. Rara vez la gente hará cosas por ti. En general harán cosas por ellos mismos.

Por encima de todo, nunca cambies sólo por impresionar a alguien que diga que no eres lo suficientemente bueno. Cambia porque te haga mejor persona y te lleve a un futuro más brillante. La gente igual hablará independientemente de lo que hagas o lo bien que lo hagas. Así que preocúpate por ti mismo antes de preocuparte por lo que piensen los demás. **Si crees firmemente en algo, no tengas miedo de luchar por ello.** La fortaleza viene de superar lo que los demás piensan que es imposible.

Fuera de bromas, Solo tienes una vida. Es esta. Así que haz lo que te haga feliz y pasa en tiempo con quien te haga sonreír a menudo.





7. Lo que tiene que ser, SERÁ.

La verdadera fortaleza llega cuando tienes mucho porque llorar y quejarte, pero en vez de eso, prefieres sonreír y apreciar tu vida. Hay bendiciones ocultas en cada lucha que enfrentas, pero tienes que estar dispuesto a abrir tu corazón y tu mente para verlos. No puedes forzar las cosas para que sucedan. Sólo puedes volverte loco intentándolo. En algún momento tienes que soltar y dejar que lo que tenga que ser, sea.

Al final, amar tu vida es confiar en tu intuición, tomar riesgos, perder y encontrar la felicidad, acariciar los recuerdos y aprender por medio de las experiencias. Es un largo viaje. **Tienes que dejar de preocuparte, pensar y dudar de cada paso del camino.** Ríete de la confusión, vive conscientemente el momento, y disfruta de tu vida a medida que se desarrolla. Quizás no termines exactamente donde esperabas, pero probablemente llegues precisamente a donde necesitas estar.

8. Lo mejor que puedes hacer es seguir adelante.

No tengas miedo de volver a levantarte; de intentarlo de nuevo, de volver a amar, volver a vivir, y volver a soñar. No dejes que una dura lección endurezca tu corazón. **Las mejores lecciones de la vida se aprenden en los peores momentos y de los peores errores.** Habrá momentos en los que parezca que todo lo que podría salir mal, sale mal. Y puede que sientas que te quedarás atascado en esa rutina para siempre, pero no lo harás. Cuando tengas ganas de renunciar, recuerda que a veces las cosas tienen que ir muy mal antes de que puedan ir muy bien. A veces tienes que pasar por lo peor, para poder sacar lo mejor de ti.

Sí, la vida es dura, pero tú eres más duro. Encuentra la fuerza para reír todos los días. Encuentra el coraje para sentirse diferente, pero hermoso/a. Encuéntralo en tu corazón para poder hacer sonreír a los demás también. No te estreses por las cosas que no puedes cambiar. Vive de forma sencilla. Ama con generosidad. Habla con la verdad. Trabaja con diligencia. E incluso si no lo resistes, sigue adelante. Sigue creciendo.

Despierta cada mañana y sigue esta lista de tareas lo mejor que puedas:

1. Piensa positivamente.
2. Come sano.
3. Haz ejercicios hoy.
4. Preocúpate menos.
5. Trabaja duro.
6. Ríe a menudo.
7. Duerme bien.

Repítelo...

Publicado originalmente en MarcAndAngel.com

