

EL SENTIDO DE LA VIDA

Podemos tener ideas muy diferentes, incluso opuestas, acerca del sentido de la vida:

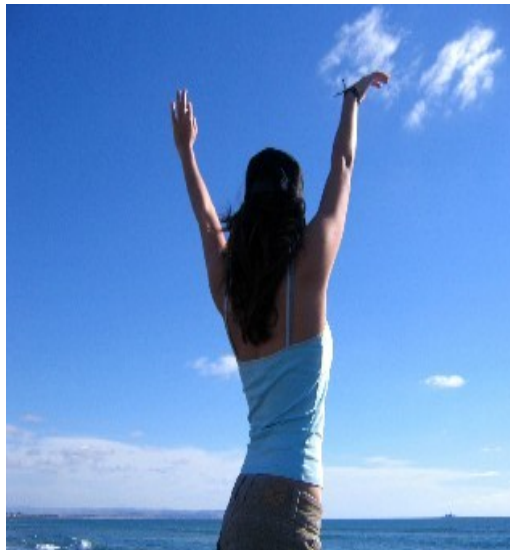
Algunos piensan que la vida tiene más sentido cuando está llena, cuando se poseen muchas cosas. Otros creen que la vida tiene más sentido cuando no hay nada que estorbe. Algunos piensan que la vida tiene más sentido cuando uno está muy ocupado, y tiene numerosas actividades. Otros consideran que la vida únicamente tiene sentido cuando no se hace nada en absoluto, cuando se contempla tranquilamente cómo transcurre la vida.

Algunos piensan que la vida es aceptar que está nos depara algunos sufrimientos y enfrentar las dificultades. Otros creen que la vida es huir de los problemas y buscar siempre cómo obtener placer. Algunos piensan que la vida es tener un trabajo para ganarse la vida y encontrar un lugar en la sociedad. Otros creen que uno desperdicia su vida si hace demasiados esfuerzos; que pierde su tiempo trabajando.

Algunos piensan que el objetivo de la vida es ser feliz, sentirse completamente satisfecho. Otros consideran que el sentido de la vida reside en las buenas acciones, pues la felicidad debe ganarse.

Algunos piensan que el sentido de la vida consiste en jugar todo el tiempo, en divertirse con todo. Otros creen que el sentido de la vida consiste en saber comprometerse, pues se trata de un asunto serio.

Algunos creen que vivimos para los demás, para amarlos y mimarlos. Otros piensan que los demás son un estorbo, pues el sentido de nuestra vida se encuentra en nosotros mismos. Algunos creen que la vida es algo precioso, y que hay que hacer lo que sea para conservarla. Otros piensan que la vida cuenta menos que los grandes ideales, como la libertad o la verdad.



Algunos piensan que se vive mejor si se olvida la muerte, si no se piensa en cosas tristes. Otros creen que para captar el sentido de la vida, hay que tener en mente que es frágil, y que no durará por siempre.

Algunos piensan que el sentido de la vida, está en tratar de hacer realidad los sueños propios, por más locos que parezcan. Otros creen que el sentido de la vida consiste en saber aceptar la realidad tal como es, en tomar cada día como viene.

Algunos piensan que el sentido de la vida está en hacer lo que uno desee, e ir a donde le parezca. Otros creen que la vida es obedecer reglas y ser responsable.

Algunos piensan que la vida es aburrida, que nada cambia y que siempre hacemos las mismas cosas. Otros consideran que la vida es excitante, que está llena de sorpresas y que es posible inventarlo todo...

Y TÚ, ¿QUÉ OPINAS?

O. Brenifier, J. Després (2009)
" Le sens de la vie"

“Si estás vivo es porque la vida cree en ti...
La vida es una gran aventura y vale la pena vivirla”

Odin
Dupeyron

Contenido:

El Sentido de la Vida

¿Tienes un propósito claro para ti?

Llena tu vida de esperanza

¿TIENES UN PROPÓSITO CLARO PARA TI?

¿Qué harás con el resto de tu vida? ¿Tienes un propósito claro para tu vida o la has dejado a merced de fuerzas externas, al destino o a la suerte?

El destino como tal no existe. Tú creas tu destino con tus actos. Solo de ti depende el uso que hagas de tus habilidades y potencialidades, puedes desaprovecharlos y sufrir las consecuencias, o explotarlos y disfrutar sus beneficios. Tu destino está en tu mente y en tus manos, puedes crear el destino que deseas para ti, tu voluntad se encargará de volverlo realidad.

Las acciones que realices a lo largo de tu vida determinarán tu destino, si desde ahora empiezas a proyectar tu vida, a diseñarla, la probabilidad de que logres tus sueños será muy grande. Algunas cosas que debes tomar en cuenta para diseñar tu vida y alcanzar tu felicidad y paz interior son:

1. Reconoce todo tu potencial
2. Quiérete, concóctete, cuídate, reconóctete y respétate
3. Obedece a tu llamado
4. Elige
5. Responde: ¿Quién soy?, ¿cuáles son tus fortalezas?, ¿cuáles tus defectos?, ¿hacia dónde vas?, ¿hacia dónde quieres ir?, ¿cuáles son tus valores?, ¿cuál es tu visión?, ¿cómo te ves en cinco, diez, veinte, cincuenta años?
6. Escucha tus sueños
7. Descubre tu misión
8. No temas a los cambios, se flexible contigo mismo
9. Mantén tu vida en equilibrio, cuida tu parte espiritual, intelectual, afectiva, familiar, recreativa, social, corporal, laboral, económica. Establece metas para cada una de ellas.
10. Plantea tus metas tomando en cuenta tus prioridades
11. Fija tus metas por etapa (corto, mediano y largo plazo) . Cuida que sean específicas, medibles y realizables



LLENA TU VIDA DE ESPERANZA

La esperanza es uno de los sentimientos más positivos y constructivos que puede tener un ser humano, es aquel sentir que nos hace construir algo mejor, una situación de mejoría o de bienestar. Para que este sentimiento se haga presente, la persona debe contar con una actitud optimista.

A diferencia del optimismo, la esperanza es un tipo de sensación que surge generalmente ante situaciones determinadas y específicas, mientras que el optimismo es una actitud constante hacia el modo en que se desarrollan los eventos en la vida de cada uno. La esperanza puede aparecer y desaparecer de acuerdo a las circunstancias y, al mismo tiempo que nos consideramos esperanzados sobre la resolución de un tema particular, podemos no sentir lo mismo cuando las circunstancias cambian. La esperanza es entonces descripta como un estado de ánimo y no como una actitud hacia la vida, aunque ambas cosas (la esperanza y el optimismo) pueden complementarse.

La esperanza es además una virtud, una gracia con la que todos podemos contar y poner al servicio de un **mañana mejor**.

Decía Aristóteles que la esperanza es el sueño del hombre despierto. Tomemos pues esa actitud y atrevámonos a descubrir nuestros sueños, a trabajar por ellos y a volverlos realidad.