

## Vive consciente Cuida de ti

Partiremos de la idea de que como seres humanos tenemos todo para ser felices, aunque a veces vivimos simplemente como máquinas sumergidos en una rutina, o bien, viviendo en lo mundano, en lo superficial o demasiado rápido, sin consciencia de lo que somos y de lo que hacemos.

En nuestra vida cada momento es importante y es importante vivir plenamente cada instante de nuestro ser con verdadera consciencia de quienes somos, de lo que hacemos, de lo que despierta en nosotros un bello paisaje, el ver a una persona, el tráfico, el hambre, el descanso... Dándonos cuenta de lo que sucede dentro de nosotros y de lo que sucede a nuestro alrededor.

Al ponernos en contacto con nosotros mismo y darnos cuenta de lo que realmente sentimos y deseamos, damos el primer paso para permitir que cosas maravillosas sucedan en nuestra vida.

Podemos distinguir 3 aspectos en el darse cuenta:

- Darse cuenta de sí mismo; es decir de la zona interna, que comprende todos aquellos acontecimientos que ocurren dentro de nosotros: sensaciones, sentimientos, emociones...
- Darse cuenta del mundo exterior o zona externa; que incluye todo lo que está fuera, más allá de la piel. Se relaciona con los sentidos: lo que oigo, veo, toco, huelo...
- Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía, que abarca todas las actividades mentales: pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar, anticipar.

La consciencia o el darnos cuenta, es fundamental para poder cuidar de nosotros mismos con amor, siendo conscientes de lo que nos está sucediendo en cada momento, sin pretender cambiarlo, detenerlo o evitarlo, para después, desde esta consciencia, poder tomar con libertad las riendas de nuestra vida y caminar hacia nuestro bienestar.

Cuando no estamos conscientes, simplemente no escuchamos, no vemos, no nos damos cuenta de lo que queremos, lo que nos hace falta, lo que necesitamos. Es ahí cuando nos quedamos en lo superficial, en lo que vivimos día a día simplemente porque es lo que hacemos todos los días, como aquella máquina.

**Aprovecha la vida,  
aprovecha cada segundo  
Y se consciente de ello.**



## Cuida de ti mismo

- Recibe la atención necesaria cuando estés enfermo
- Mantén limpio tu cuerpo
- Protege tus dientes
- Aliméntate adecuadamente
- Descansa
- Aprende a valorarte
- Trátate con amor
- Busca las cosas que te den alegría
- Sonríe
- Aprecia tu propia valía
- Evita la culpa
- Aprovecha tú vida
- Contacta contigo mismo en el silencio
- Busca tu paz interior

# EL BIEN Y EL MAL: LA OPCIÓN Y SU EFECTO EN MI.

Mucha gente hoy en día se ríe al tocar el tema de si el diablo existe, que son creencias oscurantistas, etc. Ciertamente el Mal no se manifiesta como mucha gente lo ha imaginado en el pasado; y lo curioso es que con tanto avance científico y tecnológico, se estudia de todo... y se viene a negar la existencia del mal...

Su existencia es muy evidente, solo que por estar distraídos en miles de cosas y el ajetreo de la vida diaria, olvidamos afinar nuestras "antenas espirituales" y descubrir que el mal esta siempre rondándonos... Su arma más poderosa es el que se niegue su existencia, así ya nadie se cuida de él y sus instigaciones... Y así, so pretexto de la realización y los intereses, necesidades, etc. etc. PERSONALES, olvidamos que existen los demás a quienes nos debemos, y sobre quienes a veces pasamos por encima, de sus derechos y su dignidad.

Si escojo vengarme en lugar de perdonar, ignorar a alguien en lugar de salir de mi zona de confort, hacer trampa en el examen, trabajo, etc. Me estoy iniciando en la corrupción que tanto critico en los que ostentan altos mandos en el mundo político, laboral, etc. Si decido rechazar a alguien nada más porque "me cae mal", estoy matando mi capacidad de inclusión y de adaptación a otras personas, sus historias y necesidades. Si en fin, decido seguir todo lo que la moda me ofrece, termino siendo el menos original, pues estoy haciendo, vistiendo, comiendo, pensando lo que ya me dan, por así decir, "masticado", sin yo ejercer mi derecho a analizarlo para ver si me hace más o menos human@.

Este es el reto, es difícil, pero con la confianza puesta en Dios, su ayuda no se deja esperar. Medita la Sagrada Escritura:

"Mira: Yo pongo hoy ante ustedes la bendición y la maldición" Dt 11,26; esto significa no que Dios los impone, sino que son realidades que van a presentarse. Sepamos ser sabios y escoger la bendición, pues ella nos traerá paz y pasaremos construyendo un mejor mundo para todo el que se cruce por nuestro camino. Después de todo, a eso estamos llamados.

"No todo el que dice 'Señor, Señor' entrará en el Reino, sino el que haga la Voluntad de mi Padre." Mt. 7,21

*Porque nadie puede saber por tí. Nadie puede crecer por tí. Nadie puede buscar por tí. Nadie puede hacer por tí lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes. (J.B.)*

## Responsabilidad personal

El hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo, y después se define. El hombre no es otra cosa que lo que él se hace, un proyecto que se vive subjetivamente y se lanza al porvenir. El hombre no es un ser, no es un adjetivo, **es un verbo**: el hombre está siempre SIENDO y será, ante todo, lo que habrá proyectado ser. **El hombre es responsable de lo que es y de todo lo que hace.**

No somos victimas de nuestras circunstancias, no estamos determinados. No somos nada más que nuestro propio proyecto, no existimos más que en la medida en la que nos realizamos. Somos el conjunto de nuestros actos, de nuestras decisiones, de nuestra vida, y somos libres de elegir, de decidir, de hacer y de no hacerlo también. Tanto cada si, como cada no, nos va dibujando, nos va definiendo. No es posible no elegir, si no elijo, también elijo; lo importante es aprender a decir si o no con consciencia, libertad, compromiso y responsabilidad.

Una manera de asumir la responsabilidad, es dejar de culpar sistemáticamente a los demás por lo que nos impiden hacer y asumir que, más a menudo de lo que creemos, **"Si quiero, puedo"**.

La responsabilidad es nuestra  
Comprométete contigo y dibuja  
tu vida!!

