



La punta y el iceberg.

Se vale opinar.
Martha Galindo.

Enero 18, 2021.

SOLO POR HOY.

“...Solo por Hoy trataré especialmente de no sentir miedo a disfrutar de lo que es bello.... Solo por Hoy puedo proponerme hacer algo que me espantaría si creyera tener que seguir haciéndolo durante toda la vida... Solo por Hoy seré feliz...” (Fragmentos del Decálogo de la Felicidad de Comedores Compulsivos Anónimos).

Considero que decretar las consignas “Solo por Hoy” y “Un día a la vez” ayudan no solamente a las personas adictas sino a todos los que requerimos afrontar los miedos o inseguridades que nos frenan o nos hacen infelices. Una cita budista señala: *“Si añades un poco a lo poco, y lo haces con frecuencia, pronto poco llegará a ser mucho”*. Adoptar estas actitudes positivas, que son también la base de algunas terapias psicológicas, facilita que mantengamos la mente sana por períodos que, sumados, pudieran llegar a abarcar toda nuestra vida. Y aunque suena fácil intentarlo, se requiere convicción y mucha voluntad para perseverar.

Enero es un mes adecuado para plantearme algunos SOLO POR HOY, así que:

SOLO POR HOY proporcionaré alguna alegría a mis seres queridos.

SOLO POR HOY agradeceré estar viva, tener familia, amigos y salud.

SOLO POR HOY rezaré y en la medida de lo posible, apoyaré a los que están sufriendo, enfermos, solos o desamparados.

SOLO POR HOY recordaré a quiénes me han acompañado, enseñado y alegrado en la vida y ya no están aquí.

SOLO POR HOY realizaré algo en beneficio de mi País.

SOLO POR HOY leeré algo que me cultive, enseñaré algo a alguien.

SOLO POR HOY cantaré una canción, me reiré con algo gracioso y sonreiré.

Y aunque a mí no me corresponde decidir por alguien más, quisiera que:

SOLO POR HOY no mueran más personas por culpa del COVID.

SOLO POR HOY nos comuniquemos sin descalificarnos, sin juzgarnos.

SOLO POR HOY nuestras autoridades no nos mientan, nos traicionen, ni nos dividan.

SOLO POR HOY nos comportemos como humanos y no como depredadores.

SOLO POR HOY intentemos ser más humildes, más generosos.

SOLO POR HOY recapacitemos que nuestro planeta necesita que lo cuidemos.

SOLO POR HOY agradezcamos por habitar en este maravilloso País y trabajemos en su beneficio.

Y aunque sea SOLO POR HOY aprovechemos cada día al máximo, pues SOLO POR HOY estamos seguros de que somos y estamos aquí !!