

Cuidando EL CUERPO, MENTE Y ALMA

AL INTERIOR DE UN HIJO

Me da mucha pena cuando mi mamá me recoge de la escuela porque siempre está en fachas. Me agüita que siempre tiene achaques y le duele algo, siento que no es feliz. Sólo le da gusto cuando ya acabó los quehaceres o su trabajo, prende la tele y nos pide que la dejemos sola

Estudiante de 14 años.

POR MARÍA E. LOZANO

Para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud, desde 1950 se celebra este día cada 7 de abril. Es importante para centrar la atención especial en programas que se necesitan de acuerdo al lugar.

Este no es un tema de platicarlo y "ya pasó", resulta esencial protegernos día a día; es un acto de amor. Recordemos que "amor" es un sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser. Así debemos tratarnos siempre como mecanismo de conservación propio y esto tiene que ver con una armonía entre el interior y exterior para conectarnos con los demás.

¿Te descuidas físicamente por los hijos, el tiempo, las tareas, el trabajo, la casa, enfermedades, etc.? ¿Está tan interna tu belleza que no se ve? Indudablemente la belleza pertenece al que la nota... ¿qué tipo de huella dejas en los demás? Arreglarnos es hacer algo lindo por los demás y es la puerta para anto-

jar conocer un poco más de tu persona. Mientras seamos seres humanos así es y hay que poner cuidado en lo que los cinco sentidos del de enfrente va a percibir de nuestra existencia. Relajarnos no quiere decir abandonarnos.

Si estamos sanas podremos darnos a los demás, si enfermamos de repente entonces podríamos recuperarnos con alternativas porque ya contaremos con gente, con apoyo familiar y con nuestra emoción bien orientada. Contar siempre con un buen médico internista es ideal porque sólo él nos podría canalizar con el especialista adecuado.

Transformemos nuestra voluntad en una segunda piel porque si queremos escribir historias de amor con otros, ¡debemos empezar por la propia!

Kandinsky decía, "Me gustaría que cuando pinte, la gente escuche mi pintura". Esto porque se ha comprobado que al admirar una obra de arte acompañado de música, se elevan las endorfinas y la sensación de bienestar es incomparable. Justo así podríamos ser nosotras, dignas de ver y con sonidos positivos que dejen a los demás mejor que como nos los encontramos! Así que ¡salud!

*La autora imparte cursos de capacitación y se dedica.

Encontrar un balance de todo lo que somos ¡es delicioso! Haz tu ritual de salud exterior para que al transitar te sientas feliz de encontrarte a la gente sin remordimientos:

- Empieza por el baño, tu depilación, tu perfume.
- Ropa relajadora, es decir, no sólo pants. Saca tus demás pantalones, faldas, etc. y ¡combina! Tu ropa interior debe ser impecable.
- Maquíllate, péinate bien.
- Usa tus accesorios.

Si hacemos este ejercicio diario, nuestra mente se tranquiliza, deja de estresar y empezamos a fluir con más felicidad. Incluye en tu balance el ritual del interior, de tu organismo sano:

- Regálate alimentos nutritivos en horarios adecuados.
- ¡Hidrátate!
- Visita al dentista y demás especialistas que tu cuerpo necesita. No te tengas miedo y aliéndete.
- Duermes tus ocho horas, ¡no más, no menos!

Esta costumbre de acordarnos de nosotras mismas, nos lleva a enfocarnos al amor espiritual, a ese que va más allá e ilumina todo:

- Practica tu hobby, pinta, camina, baila, etc.
- Dale a los demás en alguna organización, fundación, institución, etc.
- Contacta a tus familiares y amigos (cosa que estando en descuido personal y deplorable evitamos a toda costa).
- Si necesitas psicoterapeuta para rescatar el sentido de tu vida, ¡búscalo!