



¿Planear O PLANIFICAR?

AL INTERIOR DE UN HIJO

Mis metas son exentar todas las materias y graduarme como maestra; me fijo metas conforme a lo que deseo y lo que sé que es alcanzable; si alguna no la logro, trato de mejorar con otras y jamás me digo que no podré. Todos los fines que nos propongamos en la vida deberíamos siempre cumplirlos, eliminando de nuestro pensamiento el desaliento y la negatividad, puesto que si otras personas han logrado sus sueños, como viajar al espacio y fueron personas con nuestras mismas capacidades, entonces podemos conseguirlo todo! siempre y cuando nos lo propongamos, y nunca desistamos.

Rosa Montero Perea, 15 años.

POR MARÍA E. LOZANO

¡Año nuevo! En esta época nos dan muchas ganas de comenzar cosas, de ser diferentes, de cambiar y renovarnos ¿verdad?

Algo que he notado es que la palabra "propósito" está muy orientada al "futuro", como que virtualmente nos deslizamos, echamos a volar la mente y la imaginación con situaciones que quisiéramos vivir. Lo que sucede cuando nos aventamos al porvenir es que planeamos como los aviones sin rumbo fijo y finalmente, seguro aterrizaremos un tanto cansadas y desilusionadas.

Si nos damos cuenta, "propósito"

se traduce al inglés como "resolution" y esto es el efecto de resolver, es actividad y cosa que se decide.

Por lo tanto, planear puede llegar a ser un tanto imposible y planificar es totalmente alcanzable!

Recordemos que los cambios drásticos no duran, lo ideal es ir innovando poco a poco, abarcando todas las áreas que nos hacen ser mujeres íntegras, no nada más somos cuerpo, ¡tenemos mente! ¡Tenemos alma! ¡Somos parte de la sociedad! y algo importante: ¡Somos ejemplo! Si modificamos a nuestro favor algo, un poquito hoy, nuestra hélice seguramente nos elevará y nuestro abanico de posibilidades sería extenso e interesante. Planificar a diario nos hace sentir realizadas, así que ¡feliz inicio de año y excelente comienzo!

Si tomamos un papel y lápiz, anótemos lo que a cada una nos interesaría pulir este 2013:

- Respeto a mi educación, algo en que me estoy dedicando a aprender es...
- Estoy enfocándome en ser productiva 8 horas al día en... (trabajo u obra social)
- En cuanto a mi físico, estoy dedicándome a mejorar...
- Mi hobby lo estoy practicando al menos 30 minutos al día, y éste es...
- Cada día me pongo en contacto con un amigo, amiga, por correo, por teléfono, programo un café, una visita. Agenda esta semana a estas 5 personas...
- En mi casa, estoy dedicando cinco minutos a conversar francamente, haciendo contacto visual, tocando y escuchando sin interrogar a cada miembro de mi familia. Aquí no se trata de narrar las actividades del día, sino de rescatar los sentimientos y aprendizajes o simplemente estar en compañía.
- Dedico cinco minutitos a contactar a un familiar, viva cerca o lejos, para saludarle y platicarle mis actividades ya sea por correo o por teléfono, esta semana planifico llamarle a cinco de ellos...
- Algo que estoy reduciendo porque me afecta es... (fumar menos, comer menos, tomar menos, etc.)