

SABOREAR LO BUENO DE LA VIDA



Consiste en focalizarse en el presente y disfrutarlo, más que pensar que lo más importante ocurrirá en el futuro y que el mañana será mejor que hoy. A veces esta conciencia llega después de superar síntomas incómodos, situaciones dolorosas o pérdidas. Entonces se valora distinto lo que se tiene.

Se define el disfrute como los pensamientos o los comportamientos capaces de “generar, intensificar y prolongar el placer”. Tomar plena conciencia de los muchos motivos que tiene para gozar en la vida es el primer paso para disfrutarla. Evidentemente, se requiere una práctica consciente y con voluntad para volver a apreciar lo bueno de la vida, especialmente si son cosas muy simples que, por costumbre, se dan por sentado. Volver a “saborear” el olor del pan recién salido del horno, la risa de los niños en la plaza, el gesto amable de un desconocido, el olor de las flores en primavera, la ducha caliente cada mañana, etc. Reencontrar lo bueno en lo bueno, convirtiendo algo positivo en algo aún más positivo. Extraerle el máximo de positividad a la vida.

El traer recuerdos agradables o generar un futuro luminoso y vivirlos en el hoy también son formas de disfrutar el presente. Es decir, se puede aprender a aumentar lo bueno tomando la iniciativa:

anticipar las experiencias positivas y recalcar y mantener conscientemente los momentos agradables (anticipación gozosa), como también recordar deliberadamente estas experiencias de manera que hagan renacer el gozo cuando hayan acabado. Se trata de exprimirle el jugo a las cosas buenas antes, durante y después de que ocurran.

Es un proceso que requiere muy poca participación mental. Saborear no es analizar. Es absorber la situación como un todo, aplicando conscientemente la mayor cantidad de sentidos en esa experiencia: vista, oído, olfato, gusto, sensación corporal.

Si se siente invitado/a a saborear lo bueno de la vida, y es una estrategia adecuada para usted en este momento de su vida, realice lo siguiente:

Saboree experiencias simples y cotidianas

Deténgase unos minutos cada día en alguna actividad común de su ritual diario, que normalmente realiza a toda prisa, como comer, ducharse, andar en metro, etc. Absorba esta experiencia con todos sus sentidos: huelga su aroma, mire los detalles, escuche los sonidos, perciba su gusto o su textura. Note la diferencia entre realizar esta acción saboreándola v/s hacerla en automático.

SABOREAR LO BUENO DE LA VIDA

“Disfruta de las pequeñas cosas, porque puede que un día mires atrás y te des cuenta de que han sido grandes cosas”.

Disfrutar con otras personas lo bueno de la vida

Es más fácil disfrutar si comparte la experiencia positiva con otra persona. Ya sea realizar alguna actividad juntos y disfrutarla, o recordar eventos positivos que han vivido juntos o cada uno por separado. Por ejemplo, recordar una fiesta que hayan disfrutado ambos, unas vacaciones, o un trabajo exitoso. Mirar fotos o videos de buenos momentos compartidos, escuchar música que les evoca situaciones positivas particulares.

Reviva recuerdos de situaciones felices

Registre aquellas situaciones o momentos más felices de su vida y revivalos con frecuencia. Piense en un día feliz de su vida (el día de su graduación, o de alguno de sus hijos, el día que llegó su mascota a casa, el día que recibió una excelente noticia) y revivalos en su mente como una cinta de video que pasa una y otra vez. Asóciase con los acontecimientos de aquel día y recuerde lo que ocurrió con todos los detalles. ¿Qué dijo o hizo exactamente

tanto usted como las otras personas que tuvieron algo que ver? ¿Qué pensamientos y emociones tenía en ese momento? Sin analizar la situación, revivala y deléitese con ella.

Celebre las buenas noticias

Capitalice las buenas nuevas, los éxitos y logros con los familiares cercanos, con los amigos o con el equipo de trabajo. Generará bienestar y emociones agradables. Comparta sus logros y transmita buenas noticias sin falsa modestia y reciba el reconocimiento que otros le quieran hacer. A la vez, festeje cuando a su cónyuge, hijos, amigos y compañeros le conceden algún honor o consiguen algo importante; disfrute la ocasión al máximo.

Construya un álbum de recuerdos gratificantes

Fabrique un álbum (real o digital) con fotos de las personas, los lugares o las cosas que más le gustan. También puede incluir otros elementos significativos que le induzcan a la felicidad (un dibujo hecho por su hijo, una carta de amor, un reconocimiento laboral, una nota apreciativa de su jefe). Mire este álbum con frecuencia, especialmente si no está demasiado contento y necesita algo que lo reanime.



claves del
bienestar

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD