

Propósitos de año nuevo: abrir los brazos a la vida

by Jade Díaz Pimentel - Monday, December 28, 2015

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/abriendo-los-brazos-al-ano-nuevo.html



Quiero creer que voy a mirar este año nuevo como si fuese la primera vez que desfilan 365 días ante mis ojos.

Paulo Coelho

Árboles cubiertos de luces, platillos típicos, música alegre, risas, cenas, intercambios de regalos y un gran etcétera, son solo algunas de las manifestaciones que caracterizan la época más hermosa del año. Esa época donde se olvidan los rencores y se da paso al perdón, la convivencia armónica y el amor. Se trata ni más ni menos que de la Navidad y el Año Nuevo. Esta época es la más esperada por todos, ya desde que entramos al último cuatrimestre del año comenzamos a olerla. Y es que las tardes navideñas huelen distinto, lucen más bellas y saben a nueva oportunidad.

A pesar de la maravilla que trae consigo la navidad, no puedo dejar de recordar cómo cada año percibo un dejo de nostalgia en el aire. Es como si la alegría decembrina viniera combinada con la tristeza de saber que terminó el año y que quizás quedaron incumplidas muchas de nuestros propósitos. Es probable también que los propósitos que hicimos hace 365 días jamás se concretaran, lo cual nos hace sentir bastante defraudados.

Creo firmemente que la mejor manera de aliviar esta nostalgia es viendo el año nuevo como una nueva oportunidad de cumplir nuestras metas y apreciándolo como la mejor manera de cerrar el ciclo que representó el año anterior. A los seres humanos se nos hace tan difícil cerrar capítulos y darle apertura a otros, pero es la única forma de vivir

plenamente: [soltar y abrir los brazos a lo nuevo que nos trae la vida, aunque sintamos ansiedad.](#)

Seguro a usted, al igual que a mí, también le provoca un poco de miedo soltar el pasado y abrigar el futuro que nos regala el nuevo año. Por eso, le propongo que comience desde este mismo instante a percibir el año nuevo como una gran aventura que hay que vivir al 100%, pues no se aceptan las entregas a medias. Esa aventura representa un comienzo distinto, un regalo divino, que no todo el mundo tiene la oportunidad de vivir, ¿se está dando cuenta que usted y yo somos privilegiados al recibir ese regalo?!

Ha llegado el momento de plantearnos metas, pero no metas inalcanzables, sino metas realistas. Para ello, lo primero que hay que hacer es examinar meticulosamente nuestra vida y detectar las áreas en las que estamos flaqueando. De esta manera, podremos determinar los propósitos de año nuevo que nos permitirán superar esas flaquezas y sentirnos realmente realizados en todas las áreas. Trate de que sus propósitos no se diluyan en su memoria los primeros tres meses del año, no se rinda, téngalos tatuados en su mente todo el tiempo y luche por hacerlas realidad. Recuerde que sin metas, no hay razón.

Estos días, donde la sensibilidad está a flor de piel, son los más propicios para pedir por nuestros países latinoamericanos. Necesitamos con urgencia que aumente el número de ciudadanos a los que les duela el futuro de su patria y luchen por ayudarla a crecer y a salir del agujero en que se encuentra. Es hora de que la violencia y la miseria dejen de ser las protagonistas de nuestros países, para darle paso a la convivencia pacífica y a la justicia social. Recordemos las palabras del filósofo chino Confucio: *"Donde hay justicia no hay pobreza"*.

Me parece oportuno hacer mención a una breve anécdota que encaja perfectamente con el tema expuesto. Se trata de una señora a la que se le preguntó cuál era su mayor logro en la vida, a lo que ella se limitó a contestar tímidamente: "lo único que tengo es mi familia". Cuando la recuerdo, me doy cuenta que muchísimas veces nosotros nos comportamos como esa señora. No nos damos cuenta que [la familia es el tesoro más grande que poseemos](#), el más valioso, el regalo máspreciado. La familia es el motor que nos mueve a lograr nuestras metas, sin ella tendría poco sentido hacerlo.

Le sugiero que cuide de su familia, que este año nuevo convierta su hogar en una fábrica de sueños compartidos, donde prime el amor, el respeto, la aceptación y la comprensión. Cuando las cosas en nuestra familia están bien, todo lo demás parece más fácil, es más, no parece, ES más fácil. Todos los logros profesionales que puedan alcanzarse, de nada servirían si no se tiene con quién compartirlos. Es por esto que los propósitos personales en el año nuevo merecen prioridad, pues, si usted no está bien en su interior, permítame con pena decirle que nada exterior le ayudará a sentirse mejor.

Yo no sé usted, pero yo tengo la sensación de que este nuevo año vendrá cargado de miles de bendiciones para todos nosotros. Presiento que cumpliremos todas nuestras metas y, mejor aún, ayudaremos a otros a cumplir las suyas. Tenga fe en que este será el mejor año de su vida. Definitivamente, nos merecemos un futuro brillante, lleno de alegrías, de emociones intensas, de sueños convertidos en realidad. Haga afirmaciones día a día acerca de todos sus propósitos y estará dando el paso más importante para su realización. Recuerde que el poder de la mente es incalculable. Todo comienza con un propósito. ¿Se atreve a tatuar su mente con grandiosas afirmaciones?

¡Feliz año nuevo! ¡Usted se lo merece!

Nota: Este artículo fue originalmente publicado en diciembre de 2013.