

Grandes retos y oportunidades en el nuevo año

La llegada de un nuevo año es una excelente oportunidad para poder revisar nuestras metas. Al preguntarnos cómo estamos a nivel físico, familiar, espiritual, profesional y financiero, tendremos una visión exacta de las áreas que debemos mejorar. Esto activa nuestro espíritu de lucha, de expectación positiva y la motivación que nos impulsa a vivir mejor y a disfrutar cada día, porque tenemos el privilegio de vivir. Somos responsables de los sueños que hemos vuelto realidad y de los que deseamos alcanzar. No podemos anhelar grandes cosas si no tenemos la capacidad de soñar y de visualizar. Para eso, tenemos que renovar nuestra forma de pensar e identificar las fuerzas que nos motivan a actuar.

El comienzo de un año nos brinda una excelente oportunidad para meditar analizar y visualizar dónde estamos, qué hemos realizado y qué cambio debemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida, la de nuestra familia y la de nuestra gente. También es una excelente época para perdonar, así como fueron perdonadas nuestras ofensas y pecados. El perdón es un elemento que sana. Cuando perdonamos nos liberamos, dejamos salir el resentimiento, la amargura y el odio, sentimientos dañinos que atan y que enferman el alma, nublando el gozo que debemos sentir por ser libres para tomar decisiones.

Debemos establecer nuevas metas, nuevos sueños y nuevos logros, preparando una lista de ellos y de lo que se desea cambiar o mejorar en el nuevo año. Para alcanzar todo esto hay que cambiar las actitudes y los hábitos que dificultan lograr lo que deseamos y cambiar los pensamientos; este es el primer paso para renovar la vida. Hay que tener fe, que es la convicción de haber recibido lo que aún no se ve, que es la certeza de lo que

uno espera. Tenemos miles de opciones y de oportunidades, pero si pasamos el tiempo enfocados en lo que nos hace falta y explicando por qué no podemos hacer las cosas, automáticamente nuestros pensamientos no se van a renovar y no alcanzaremos nuestras metas.

Todos los días nos levantamos a cumplir con nuestros deberes, con nuestro trabajo y a satisfacer nuestras necesidades físicas, emocionales o espirituales, pero no desarrollamos la visión hacia donde nos dirigimos. Vivimos con el piloto automático que nos puede llevar a vivir de forma aburrida, repetitiva, sin sentido y sin alcanzar los resultados deseados. ¡Esto se puede cambiar! Y cada uno es responsable de mejorar y de producir un cambio de vida con el compromiso de producir resultados diferentes.

Debemos detener el acondicionamiento que paraliza y adaptar nuestro sistema nervioso para producir sentimientos poderosos que confíen en que podamos lograr nuestras metas. Así, podremos desarrollar pensamientos que nos dirijan hacia el éxito consciente y verdadero, con balance físico, emocional y espiritual. Seguir en esta dirección mejora la calidad de vida de cada uno, de la familia; y así se puede crecer hasta diez veces más de lo que está creciendo. Este puede ser un tiempo excelente para tomar el control sobre nuestra propia vida y hacer aquello que verdaderamente es importante. Tenemos dos opciones: enfocarnos en los retos o en las oportunidades. ¡Cada uno decide!

Con motivación, anotando nuestras metas, poniéndonos en acción y visualizando el resultado final, seguramente al finalizar el año 2018 podremos decir: “Alcancé las metas y voy por más”.

¡Feliz año! 

Dr. J. R. Román

jrromanmotivando@gmail.com
www.motivando.com
facebook.com/jrroman.motivando
407.279.8080

