

El libro de la vida

Por Jorge A. Oriza Vargas © (47- 2010)

Este breve artículo, nace de una inquietud personal; podría no ser de interés para quienes estén iniciando su lectura, pero con una disculpa de por medio, los invito de todas formas a tratar de hacer conmigo este ejercicio, un tanto filosófico, que se relaciona con el título del artículo: ver nuestra vida, como si fuese un libro.

El tema surgió, porque pienso –conforme a mi experiencia de autor- que algunas características de los libros, son aplicables a la vida de las personas; por ejemplo, como en los libros, en nuestras vidas hay varios capítulos; se puede aprender de ellos y también se escriben conforme al estilo, ideas, conocimientos y la creatividad del escritor o autor.

Así, en el libro de nuestra vida, cada uno de nosotros somos los autores y escritores, con todo lo que esto conlleva; es decir, lo que ya hemos escrito, tiene nuestro propio estilo; pero además, viendo hacia el futuro, tenemos la libertad de escribir todo lo que queramos, con el estilo y el enfoque que le queramos dar.

Sin embargo, por lo que respecta al pasado, como decía yo, el libro ya ha sido escrito, y lo recomendable es, como los buenos libros, releerlo, subrayar los aspectos más interesantes, sobre todo, aquellos que nos han generado aprendizaje, experiencias y conocimientos útiles para nuestra vida y para quienes hoy somos. Habrá que revisar las experiencias de vida, satisfactorias, emocionantes; los recuerdos hermosos, pero también los tropezones, los fracasos o equivocaciones y *habrá que subrayarlos*, para aprender de ellos lo suficiente, todo lo que nos ayude a no volver a equivocarnos. En los capítulos del pasado, seguramente habrá algunos en los que existieron co-autores (padres, amigos, pareja, etc.) de nuestro libro; pero lo importante en esto, será subrayar lo que les hayamos aprendido, lo que nos han aportado, y a partir de ello, reescribir algún sentimiento de gratitud.

Hay un capítulo que también ya se ha escrito en nuestra vida; es un capítulo que como si fuera un resumen, contiene todas las cosas importantes en nuestra vida.

Es un capítulo que nos sería muy útil revisar antes de empezar a imaginar y planear los capítulos futuros; yo incluiría en este capítulo por ejemplo, un resumen de las cosas más importantes que me han sucedido, las que han influido de manera fundamental para hacer de mi la persona que ahora soy; un resumen también de las ideas, creencias y valores, sobre los cuales se ha construido mi propia vida y que explican mi forma de pensar y de ser. Leer figuradamente este capítulo, es fundamental para poder escribir los capítulos posteriores.

Si releer el pasado ya escrito en nuestro libro es importante, escribir en él, el presente y el futuro, lo son aún más.

Por ejemplo, en lo que respecta al presente, sería recomendable que mañana y todos los días de nuestra vida (el hoy de cada día), pudiéramos iniciarlos con optimismo, escribiendo por la mañana, una especie de guión de lo que haremos ese día, poniendo énfasis en los sentimientos positivos que queremos generar o experimentar: por ejemplo, hoy quiero estar contento o alegre, hoy visitaré al amigo cuya amistad disfruto, hoy haré todo lo posible para ser feliz, o para hacer feliz a la persona que amo, etc. Muy diversos enfoques de psicología positiva y otras fuentes, nos insisten en focalizar nuestros esfuerzos en el hoy, de manera positiva; en no desviar mucho la mente hacia el ayer, para no generar emociones negativas como el enojo, el rencor, la tristeza, y no desviar la mente hacia el futuro, para disminuir la ansiedad, el temor, la angustia, y también el estrés que esto genera. Así que escribir en el libro de nuestra vida, todos los días, un hoy optimista, es el reto de escribir un presente, pero de manera positiva.

En los capítulos por venir, podremos escribir desde ahora un futuro también positivo; claro también en sentido figurado, podremos escribir todas las ilusiones y sueños que tengamos la capacidad de imaginar, siempre con realismo, pero con el estilo e intensidad que nuestra visión del futuro nos permita.

Escribir nuestro futuro, es algo que podemos hacer con toda libertad; nadie nos tiene que dictar nada, sólo nosotros seremos responsables de lo que queramos escribir. Esta parte del libro, la podremos escribir con mayor ventaja que las anteriores, pues aquí es donde entran como decía, los sueños y las ilusiones. Cada uno de los capítulos que podamos imaginar sobre nuestro futuro, pueden incluso revisarse y ajustarse, pero siempre dependerán de nuestra creatividad, de nuestra capacidad de imaginación o en contraparte, de que tanto somos conservadores y carentes de sueños y empezamos a escribir los capítulos de un libro que desde ahora no nos satisfaga, que no le encontremos sentido.

En fin, ya cumplí mi inquietud de escribir sobre este tema; le dejo a usted sacar sus conclusiones sobre el libro de su propia vida.

Hasta la próxima.

JAOV'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail:
foriza@prodigy.net.mx**

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

**Visita mi sitio: www.iema-oriza.com
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

Otros temas en cápsulas siguientes:

**Otros temas en cápsulas siguientes:
*Tolerancia, ¿hasta dónde?; ansiedad e inteligencia emocional;
anatomía de la envidia***

