

149.-Año nuevo, ¿vida nueva?

Tumbaco, en el parto del año 2022.

“la simplicidad es la máxima sofisticación.”

Leonardo Da Vinci

“La grandeza de un diseño está en su simplicidad”

Steve Jobs

¿Hiciste un propósito de año nuevo? Yo ya le comuniqué el mío a mis amigos y allegados: Realizar un gran esfuerzo divertido por enriquecer el modelo y hoja de ruta que nos conduzca a responder preguntas como ¿Cuál es el máximo potencial de nosotros los humanos que nos permite vivir cada vez mejor y mejor? Incluye ir observando paso a paso y corrigiendo las desviaciones de lo que cada día vaya pensando, sintiendo, diciendo, escribiendo, haciendo, interactuando; y evaluando todo ello con indicadores claros y precisos.

Porque, querido amigo, cuando lanzamos un proyecto de año nuevo elaboramos el diseño de una hoja de ruta para un viaje concreto y específico de algo que aún no hemos logrado o algo que extraviamos en el camino y queremos recuperar (por cierto, nada se pierde, sólo se esconde, y al recuperarlo lo transformamos, así que asegúrese de que en este año, ese rescate sea para vivir mejor cada instante). Así que, asegurémonos que tal diseño tenga la garantía de fidelidad necesaria como para que, hacia el final de 2022, hayamos logrado resultados concretos que nos indiquen que avanzamos lo suficiente en esa mejora continua de nuestras vidas.

Bien se trate de algo que ambicionamos y no lo habíamos conseguido -dominio de una técnica, control de peso, alegría para vivir, mejora económica, mayor fortaleza, embellecer, relaciones amorosas con los familiares, los amigos y vecinos, un buen trabajo o negocio, etc.- o algo que deseo abandonar, tal como enfermedades, impulsos perjudiciales, vicios, adicciones, conflictos, y otro largo etc., será requisito que contemplemos nuestras características básicas como seres vivos especiales que transformamos la realidad, al incidir materialmente sobre ella. Gracias al lenguaje y la comunicación, las manos, la conformación de grupos coordinados de acciones y la escritura, fácilmente, lo que se nos ocurre se convertirá en logros específicos si sabemos para qué, qué, cómo, cuándo, cuánto, dónde y con qué y quienes hemos de llevarlo a cabo.

Si comenzamos por conocer bien cómo es que nuestro órgano de toma de decisiones, el cerebro, realiza las funciones específicas para motivarnos, conservar tal motivación, trazar la ruta a seguir y vigilar las acciones específicas correspondientes que nos faciliten el conjunto de logros consecuentes de nuestros ecológicos deseos, veremos los frutos esperados.

Afortunadamente, la filosofía y la ciencia nos han alcanzado en cuanto a cómo lograrlo en forma cada vez más brillante; ahora nos toca a nosotros alcanzar a la filosofía y a la ciencia en tan espectacular camino, el cual recorreremos, en parte, este próximo miércoles, 5 de Enero, a la 1 pm, hora Colombia, como de costumbre por Instagram @dr.luisarocham y Facebook @dr.cerostress. También podrás verlo en Youtube en el canal Colegio NEUROCODEX.

Entre otros puntos, aprenderás por qué y cómo la mayoría de las personas abandonan a la altura del mes de Marzo los propósitos que elaboraron en estas tempranas fechas.

Esperando que pases un feliz año, con la energía y entusiasmo necesarios para recorrer el diseño de tu hoja de ruta, te envío un gran abrazo.

RECOMENDADO:

Rosa Casafont: *Viaje a tu cerebro*, Ediciones B, 2014.