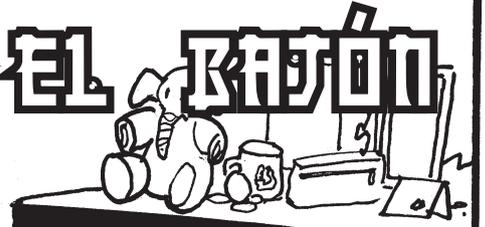


¿Alguna vez has tenido un bajón?



¿Alguna vez has tenido un bajón?

Un bajón es cuando te sientes infeliz por algo. Algunos sinónimos de «bajón» incluyen tristeza, mal humor o sentir autocompasión.

Hace poco me metí en uno de esos bajones y por alguna razón en esta oportunidad me costó mucho salir del bajón.



Por esa época, llegó de visita una buena amiga. Me dijo que una amiga suya se había ganado un Mercedes-Benz en algún tipo de campaña.

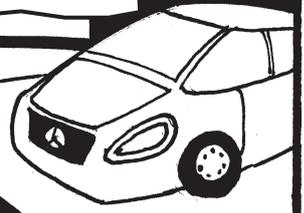
Es tuyo.



Fue... ¡un milagro!



¡No me lo puedo creer!



Al principio me alegré. Pensé: «Estas cosas le ocurren a personas de mi entorno más grande, por así decirlo».



La segunda reacción fue:

«¿Y dónde está mi Mercedes-Benz?»



Me habría gustado que algo así me sucediera a mí.

No tenía que ser necesariamente un auto;

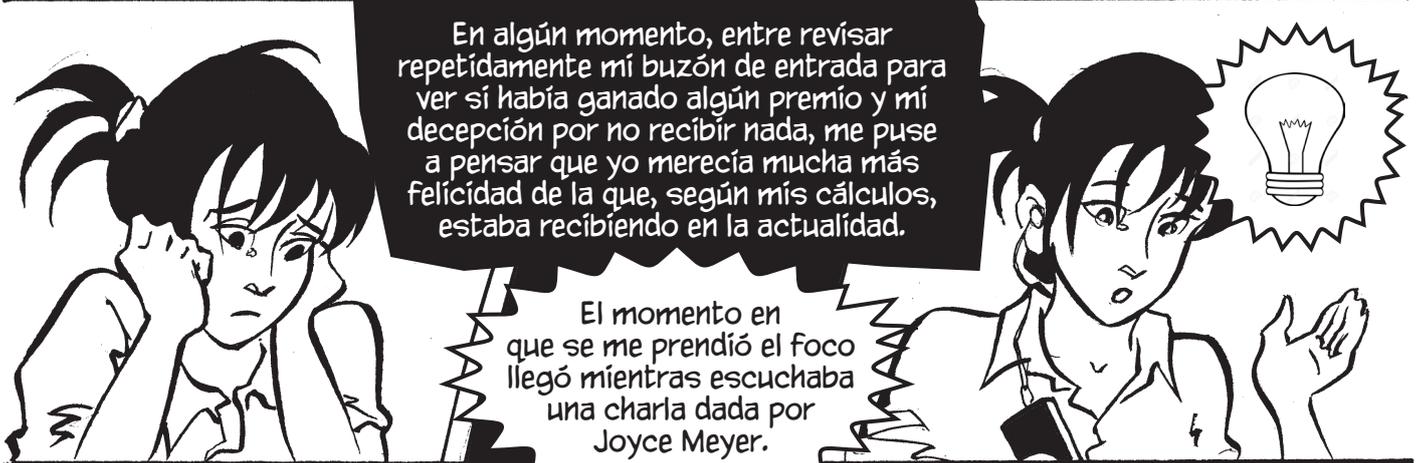
estaría agradecida de ganarme boletos para un crucero a algún lugar exótico.

(¡Tampoco despreciaría un premio en efectivo!)

¡Caramba!
¡300.000 yenes!

Así que me puse a revisar con avidez mi correo electrónico.





Sin embargo, descubrí que estaba empezando a sentir resentimiento y amargura, pensando:



PREGÚNTATE: ¿QUÉ PUEDO APRENDER DEL DÍA DE HOY? ¿QUÉ PUEDO APRENDER DE ESTE MOMENTO?

Muchas veces me veo absorbida en cosas que espero con ilusión y me impaciento cuando no ocurren tan rápido como me gustaría.

Concentrarse en el presente, en lo que uno hace hoy y en lo nuevo que se esté aprendiendo, puede ayudar a superar esos momentos en que sientes que te estás pasando la vida esperando a que llegue lo emocionante.

Sí, Diana, claro... creo que podré darte unos borradores el próximo lunes.

¿Qué? ¿El próximo mes? Pero, ¡yo pensé que habías dicho que sería mañana!

INTRODUCE ALGO NUEVO EN TU DÍA.

No tiene que ser algo monumental.

Prueba un nuevo sabor de helado,



Helado sabor salchicha, hmmm, suena... especial.

haz una mezcla de tu lista de canciones,



saca un libro nuevo de la biblioteca.



Haz algo nuevo. Es fácil caer en la rutina de cómo uno se ve a sí mismo, en lo que nos gusta y en lo que no nos gusta, y hasta en lo que uno piensa que es capaz de hacer.

Yo soy así muchas veces, pero de vez en cuando siento el impulso de hacer algo nuevo, lo que sea.

Y normalmente me sorprendo viendo que he descubierto algo nuevo que me gusta o que puedo hacer bien algo fuera de lo común.

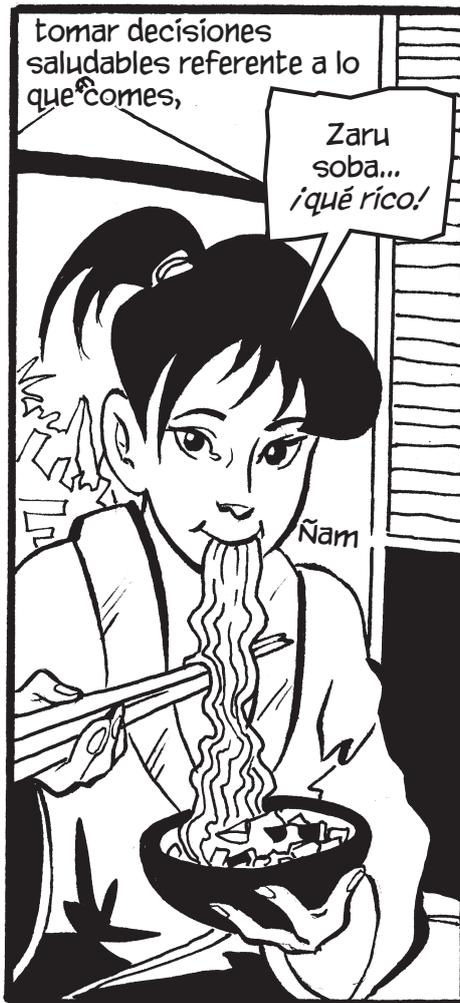
Caramba, Kayoko. Tu tela con estampado batik es preciosa.

Ventaja adicional: Te sentirás un poco más animado que cuando empezaste el día.



SAL AFUERA. HAZ EJERCICIO. CÚIDATE.

El ejercicio es algo que te proveen tu escuela y tus padres, pero también depende de ti tomar decisiones saludables.



ORA POR OTROS. Estira tu corazón.



SÉ AGRADECIDO.



También me di cuenta de que decir que estaba bajoneada o siquiera hablar de estar de bajón no ayudaba a sanarme; no me motivaba ni avanzaba.



Nota a pie de página:

¹Joyce Meyer, *How to Take Care of Yourself* (Cómo cuidarse a uno mismo).

Se encuadra en: Desarrollo personal: Conducta personal: Excelencia-2d

Texto: T.M., adaptado. Publicado por primera vez en Solo1cosa.

Ilustración: Jeremy. Diseño: Jeremy.

Publicado por Rincón de las maravillas. © La Familia Internacional, 2017