

## **BAILA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO**

Nos **podemos pasar la vida** tratando de convencernos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de casarnos, después de tener un hijo, y entonces... después de tener otro.... Y ocurre que luego nos sentimos frustrados porque los hijos no son suficientemente mayores y pensamos que seremos más felices cuando lo sean.

Después de eso nos frustramos porque son adolescentes y resultan difíciles de tratar. Ciertamente, pensamos, seremos más felices cuando salgan de esa etapa.

Por otra parte nos decimos que nuestra vida estará más completa cuando a nuestro esposo/a le vaya mejor, cuando tengamos un nuevo coche o cambiamos de casa, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando estemos jubilados,...

**La verdad es que no hay mejor momento para ser felices que ¡ahora!** Si no es ahora ¿cuándo?. Tu vida siempre estará llena de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices en las circunstancias actuales. **Una buena frase es la que Alfred D. de Souza dijo:** "Por largo tiempo pensé para mí, que la vida estaba a punto de comenzar, la vida de verdad, la buena vida. Pero siempre había algún obstáculo en el camino, algo que resolver primero, algún asunto que terminar, algún tiempo por pasar, una deuda que pagar... Entonces ¡la vida comenzaría!

**Hasta que me di cuenta de que estos obstáculos eran la vida".**

Esta perspectiva me ha ayudado a ver que no hay un camino hacia la felicidad, porque **la felicidad es el camino.**

Así pues atesora y paladea cada momento que tienes para vivir. Y aprovéchalo más cuando lo compartes con alguien especial para ti, lo suficientemente especial como para compartir tu tiempo. Y recuerda que el tiempo no espera para nadie... Así que **deja de esperar** hasta que termines los estudios, hasta que vuelvas al trabajo, hasta que bajes diez kilos en tu peso, hasta que tengas tales o cuales hijos, hasta que tus hijos se vayan de casa, hasta que te cases, hasta el viernes por la noche, hasta el domingo por la mañana, hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno... O hasta que te mueras,... para decidir que **no hay mejor momento que este para ser feliz... La felicidad es un trayecto y no un destino.**

¡Decídete! Trabaja como si no necesitaras dinero. Baila como si nadie te estuviera viendo. Canta como si nadie te escuchase. Y ama como si nunca te hubieran herido. ¡Lo agradecerás!

**CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**  
Dr. Manuel Álvarez Romero  
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla  
Tlf : 954270780  
malvarez@psicosomatica.net  
www.psicomatica.net