

## PENSAMIENTO POSITIVO Y OPTIMISMO

Lorenzo siempre estaba de buen humor, y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba cómo le iba, él respondía:

-Si pudiera estar mejor, "tendría que ser gemelos".

Era gerente de un restaurante, y era un gerente único porque tenía varios "fans" que le habían seguido de restaurante en restaurante. La razón por la que le seguían era por su actitud: Era un motivador natural. Si un empleado tenía un mal día, Lorenzo estaba ahí para decirle al empleado cómo ver el lado positivo de la situación.

Este estilo me causó curiosidad, así que un día le fui a buscar y le pregunté:

- No lo entiendo... no es posible ser una persona tan positiva todo el tiempo, ¿cómo lo consigues?.

Y Lorenzo respondió:

- Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo, Lorenzo, tienes dos opciones hoy:
  - o Puedes escoger estar de buen humor o estar de mal humor" y escojo estar de buen humor.
  - o Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de lo sucedido. Escojo aprender.
  - o Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja sin más o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Y elijo señalarle el lado positivo de la vida.

- Si, claro... pero eso no es tan fácil como lo pintas, protesté.

- ¡Pues si que lo es!, dijo Lorenzo Y añadió: "Todo en la vida es cuestión de elecciones. Cuando apartas todo lo demás, cada situación es una elección. Tú eliges como reaccionas ante cada situación. Tú eliges como la gente afectará tu estado de ánimo. Tú eliges estar de buen humor o de mal humor". En resumen: itú decides cómo vivir la vida!

Reflexioné en lo que Lorenzo me dijo. Poco tiempo después, dejé la industria de restaurantes para iniciar mi propio negocio. Perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Lorenzo cuando tenía que hacer una elección en la vida.

Varios años más tarde, me enteré que Lorenzo hizo algo que nunca debe hacerse en un restaurante. Dejó la puerta de atrás abierta una mañana, y fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte,

su mano, temblando por el nerviosismo, resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon. Por suerte, Lorenzo fue encontrado relativamente pronto y llevado con urgencia al Hospital. Después de 18 horas de cirugía y varias semanas de terapia intensiva, Lorenzo fue dado de alta aún con fragmentos de bala en su cuerpo.

Me encontré con Lorenzo seis meses después del accidente y, cuando le pregunté cómo estaba, me respondió:

- Si pudiera estar mejor, "tendría que ser gemelos".

Le pregunté que pasó por su mente en el momento del asalto. Me contestó:

- Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el piso, consideré que tenía dos opciones. Podía elegir vivir o podía elegir morir. Y elegí vivir.

- ¿No sentiste miedo? – le pregunté.

Lorenzo continuó:

- Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien, pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones de sus caras y las de las enfermeras, realmente me asusté... podía leer en sus ojos que era hombre muerto. Supe entonces que debía comenzar a actuar.

- ¿Y qué hiciste? – pregunté.

- Bueno... uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y, respirando profundo, grité: "¡Si, a las balas!". Mientras reían, les dije: "¡Estoy escogiendo vivir... opérenme como si estuviera vivo, no muerto!".

Lorenzo sobrevivió por la pericia y sabiduría de los médicos, pero sobre todo por su actitud positiva.

Septiembre 2008

**CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**

Dr. Manuel Álvarez Romero

Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla

Tlf : 954270780

[malvarez@psicosomatica.net](mailto:malvarez@psicosomatica.net)

[www.psicomatica.net](http://www.psicomatica.net)