Alegría y gratitud en tiempos difíciles

No estamos negando nuestra angustia cuando aprendemos a no permanecer tan perdidos en ella.

Publicado el 13 de nov de 2019

https://www.psychologytoday.com/us/blog/child-development-central/201911/joy-and-gratitude-in-difficult-times

No sé sobre ti, pero podría usar algo más de alegría últimamente.

En la agitada ansiedad de este intenso momento en el tiempo, fácilmente nos perdemos en la rumia, la resolución de problemas y otros temas mentales familiares. A veces incluso podemos sentirnos culpables por ser felices: ¿Cómo me atrevo a disfrutar este dulce? El mundo se está acabando. Otro momento relajado pasa sin alivio. Día a día, la vida puede sentirse como una avalancha de problemas.
Por otra parte, sin recubrir los dulces, no podemos quedar atrapados en lo que está mal. No estamos negando cualquier cosa que deba abordarse si nos sumergimos en un simple placer que nos mantiene en movimiento.

Ese sentido claro de apreciación y alegría no es melaza; es parte de mantenerse fuerte y resistente. Agradecimiento en la vida cotidiana Se ha demostrado que la apreciación simple y realista de todo lo que hay que apreciar ayuda a nuestro bienestar. El desafío es que la gratitud no debe ser forzada. Actúen juntos, tienen mucho por lo que estar agradecidos. Esa es la autocrítica, o la vieja y simple crítica, si apuntamos a otra persona. Sin embargo, aunque no podemos obligarnos a sentirnos agradecidos, Podemos establecer un recordatorio regular.

Incluso solo parando para tomar un café, hay tantos detalles para notar. Para empezar, me encanta el café. Eso es suficiente: puedo disfrutar el café en lugar de beberlo mientras navego por Internet y no lo pruebo en absoluto.

Está el personal de la cafetería: ni siquiera nos conocemos los nombres, pero nos conocemos desde hace años. Todos parecen agradables y me traen mi café, definitivamente algo para apreciar.

Ahora tome esa perspectiva unos pocos niveles. Alguien asó los frijoles, y alguien los llevó a la tienda, y alguien los cultivó y los cosechó y los llevó al tostador. Sin atarme en nudos, es útil notarlo, y es genial que todo eso suceda mucho antes de que tome mi primer sorbo.

La práctica de la gratitud por sí sola aumenta la felicidad. Todos los días, probablemente hay algo que disfrutamos, o alguien que nos apoya o nos da un descanso. Estar en la naturaleza, o las ventajas de vivir en una ciudad.

Mascotas, pasatiempos, un buen libro o un nuevo espectáculo para atracones. O tal vez, simplemente, mi café sabía bien, así que gracias, barista, y todos los demás involucrados, de vuelta al agricultor que cultivó los granos.

Recordando alegría para nosotros mismos
En un día promedio, ¿qué te mantiene despierto por la noche? ¿Es verdad
que nada salió bien? ¿O los tiempos más desafiantes simplemente bloquearon tu vista? Toda la vida sucede, pero un patrón inminente de
reactividad o negatividad atrae nuestra atención y nos impide ver la extension completa de nuestra experiencia.

Distraído mientras planificaba un día de trabajo ocupado, extraño una cancion de David Bowie. Apenas lo registró jugando. Son unos minutos de disfrute potencial ya desaparecidos. Sin mencionar, el agradecimiento por un músico favorito y el hecho de que alguien eligió tocarlo en la radio justo mientras estaba escuchando. ¿Con qué frecuencia nos pasan esos breves momentos?

La vida está llena de alegrías y penas. Puede que no se sienta tan equilibrado entre los dos, en parte debido a la influencia implacable de nuestro sesgo de negatividad, un hábito mental que nos mantiene seguros al enfocarnos en lo que parece inseguro. Los buenos tiempos se ven consumidos por una mezcla interminable de todo, desde pequeños percances hasta crisis reales. A menudo, es dejar ir los pensamientos estresantes y las historias en espiral que liberan los tiempos más fáciles.

Más fácil decirlo que hacerlo, por supuesto.
Hay una vieja alegoría que dice algo así: un hombre corre por la jungla lejos de un tigre. Comienza a trepar una enredadera por un acantilado. A mitad de camino, se da cuenta de que hay un ratón masticando la enredadera encima de él. El tigre se para debajo de él. Luego ve crecer a lo largo del acantilado una fresa perfecta, justo en frente de él. Entonces se toma un momento y se lo come.

Problemas por delante, problemas por detrás, pero en este momento, ¿qué está delante de nosotros? A menudo es: tengo que salir por la puerta, dónde está la tarea, dónde están tus zapatos, voy a llegar a tiempo al trabajo ... y al mismo tiempo, está el perro de la familia, y es una fresca mañana de otoño y un abrazo antes el autobús, y todo eso también es real.

En este momento, en este momento, ¿dónde podríamos aplicar nuestra atención con mayor habilidad? Podemos sentir que tenemos mucho trabajo por hacer. O un problema para desentrañar. O quedar atrapados en la política, y solo una vez que se resuelva esa locura seremos felices.

En este momento, en este momento, ¿qué es inmediato? Sentado aquí, bebiendo mi café, escuchando música. Prestar toda esta atención a nuestra vida momento a momento en sí mismo se ha relacionado con una mayor felicidad.

Difundir la alegría No es que debamos obsesionarnos con nuestro placer. Lo tengo y tú no. Lo tienes y yo no. Vivir de esa manera es un camino corto hacia los celos, la envidia y otras emociones no tan alegres. Una práctica más completa y sostenible se expande hacia otras personas.

Imagine un niño, el suyo o el de otra persona. Es fácil dejarse llevar por su placer infeccioso mientras ruedan por el barro o se pierden en un cono de helado. Su alegría nos trae alegría y les deseamos toda una vida.

Incluso ese placer indirecto puede confundirse con la vida real. Cansados, desgastados, casi no notamos nada fuera de nuestra propia niebla interna.

Perdidos en la distracción interna, es posible que ni siquiera veamos su felicidad en absoluto. O tal vez nuestros hijos obtengan satisfacción de algo
que deseamos que no lo hayan hecho o esperamos que se les quede pequeño. Vale la pena recordarnos de vez en cuando la alegría de nuestros amigos y familiares.

Y luego están todos los demás. Todos tienen luchas y alegrías. Sin saber
nada sobre un extraño, sin tolerar sus elecciones, tal vez podamos encontrar
algo de placer en su felicidad. Eso no es tan fácil de experimentar, pero es
una intención que vale la pena, y que puede eliminar cualquier tendencia a la
comparación y la envidia y, por lo tanto, nos mantiene más cerca de la
alegría.

Practicar la alegría
Parafraseando al Dalai Lama, no meditaríamos si no fuera a hacernos más felices. Sin embargo, la práctica de meditación en sí misma no es intencional y no pretende hacernos sentir alegres o incluso relajados. Esa es una paradoja confusa: no podemos crear felicidad, pero podemos construir rasgos que se construyan hacia la felicidad. Con un esfuerzo experto a lo largo del tiempo, nuestra perspectiva cambia a un lugar más saludable.

Mantenga la siguiente práctica de atención plena real, como toda la meditación. Concéntrese en la alegría como un recordatorio, no como una demanda. Apunte a la claridad, sin forzar nada, o culpe a sí mismo si no se siente alegre en este momento.

Comience con algunas respiraciones. Observe dónde están sus pensamientos y cómo se siente emocionalmente. Luego regrese a su cuerpo moviéndose con cada respiración. Nada que hacer que suceda, simplemente una forma de recuperar su conciencia. Así es como están las cosas ahora.

Ahora recuerde a alguien por quien tiene sentimientos sencillos, un familiar o amigo. Considere sus éxitos y alegrías recientes. Imagine su sonrisa, su orgullo por un logro o su tranquilidad durante las vacaciones.

Al ritmo de la respiración, considera estas frases o cualquier otra que también te parezca natural: me alegraré de tu alegría. Que tu alegría continúe sin cesar.

Ahora considérate a ti mismo. Tal vez imagínese momentos más fáciles de su día, el clima o el tiempo con un amigo o una actividad divertida: ¿Puedo regocijarme en mi propia alegría? Que mi alegría continúe sin cesar.

Después de unos momentos, recuerde a un extraño, a cualquiera que conozca por su cara, pero poco más. Imagina sus momentos de alegría: ¿puedo regocijarme en tu alegría? Que tu alegría continúe sin cesar.

Ahora considere una persona más difícil en su vida, no la más difícil quizás sino alguien a quien encuentre desafiante. Puede sentir la necesidad de protegerse, hacer cambios, hacer lo que sea necesario para cuidarse. Y tal vez, al mismo tiempo, también les desees lo mejor: me alegraré de tu alegría.

Que tu alegría continúe sin cesar.
Y luego, por unos momentos, todos los demás en el mundo. Todos los que luchan por sobrevivir, para encontrar sus momentos de felicidad: me regocijo en toda su alegría. Que tu alegría continúe sin cesar.

Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com

INTERNATIONAL THOUGHTLEADER NETWORK