

¿Vivir o “sobre vivir” diciembre?

Se empiezan a acelerar las hojas del calendario y vemos el final del año acercarse. Los días siguen teniendo 24 horas, el mundo, casi seguramente, seguirá girando igual después del 31 de diciembre. Todos vivimos esta época del año de distintas maneras, pero casi nunca, con indiferencia.

En algunos casos sentimos que nos arrastramos superando los días como si fuesen montañas. ¿Cuántas veces escuchamos “no veo la hora de que termine diciembre”? La acumulación de eventos, la crispación que el cansancio y las obligaciones sociales –aun cuando aparentemente deseadas- nos genera hace que el final del año sea una meta deseada a la que llegamos como al finalizar una maratón.

Agreguemos como condimento las reuniones familiares. Para algunos muy ansiadas y para otros tan temidas, con todos los encuentros, reencuentros, y desencuentros que traen consigo. ¿Quién empezó ya a discutir por donde reunirse? ¿Quién está ya suspirando y poniendo los ojos en blanco pensando en esa o esas personas con las que siempre termina discutiendo? ¿O previendo esos comentarios que te harán morder la lengua para no alterar la paz familiar y arruinar el festejo?

Y por supuesto no podemos olvidar el tan temido “balance de fin de año”, ese momento en que miramos atrás temiendo el acoso de nuestras expectativas no cumplidas.

Les propongo entonces algunas – sólo algunas que se me ocurren a mí, no las únicas ni las que funcionan para todo el mundo- estrategias para disfrutar esta época y recibir el nuevo año llenos de energía para atravesar los desafíos que nos proponga.

- ✓ Lo primero es preguntarme si realmente que termine el año tiene algún significado. ¿Cambiará algo realmente en mi vida a partir del primero de enero o será un día más como cualquier otro? Esta es una posibilidad de naturalizar esta época para que no sea más que otro fin de mes en el calendario.
- ✓ Darle valor al día que estamos viviendo. En la mayoría de los casos anticiparnos no tiene sentido y nos perdemos la posibilidad de disfrutar el ahora.
- ✓ Trabajar la energía decidiendo conscientemente a qué eventos queremos asistir, en qué reuniones queremos participar. ¿Realmente queremos correr de un lugar a otro? ¿Realmente quiero estar con éstas personas? Y la pregunta que me parece más relevante ¿Para qué voy? Esto nos permitirá limpiar

Mail: mm.giudice@gmail.com

Facebook: /mmgiudicecoach

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice

nuestra agenda y poder participar con más placer de aquellos encuentros en los que realmente deseamos participar.

- ✓ Pensar en los objetivos y metas que te pusiste a principio de año. ¿Cuáles se cumplieron? Seguramente muchos. Tomate un tiempo para felicitarte, para agradecerte el esfuerzo. Pasamos tanto tiempo mirando el vaso vacío que no nos damos cuenta de cuánto logramos día a día.
- ✓ Respecto de las metas no cumplidas ¿qué pasó? ¿Qué no funcionó? No se trata de castigarte ni frustrarte sino de repensar el proceso y diseñarlo de nuevo. Quizás el próximo año será el momento de poner en práctica los aprendizajes que nos dejó este para hacerlo mejor la próxima vez.
- ✓ Mirar al futuro como una nueva oportunidad a la que deseamos llegar no como a una meta sino como a un puente hacia un nuevo recorrido. ¿Qué te gustaría que pase el año que viene? ¿Qué metas te vas a establecer? Fijate que sean realistas y pensá que compromisos vas a asumir para realizarlas. No se trata solamente de soñar, sino de convertir esos sueños en un plan.

Espero que estos pequeños “tips” sirvan para que estas semanas que quedan del 2018 sean agradables y, por que no, productivas también.