

COMO ACABAR CON EL HABITO DE LA PREOCUPACIÓN ANTES DE QUE EL, ACABE CON TU ALEGRIA



La preocupación no quita los problemas del mañana.
Quita la fuerza de hoy

Regla 1: Expulsa la preocupación de tu espíritu manteniéndote ocupada. La actividad es uno de los mejores remedios que se hayan ideado jamás para combatir los

"diablillos" del espíritu.

Regla 2: No te agites por pequeñeces. No permitas que las insignificancias —meros comejenes de la vida— destruyan tu felicidad.

Regla 3: Utiliza la ley de los promedios para eliminar las preocupaciones. Pregúntate: "¿Cuáles son las probabilidades de que esta cosa pueda ocurrir?"

Regla 4: Cooperar con lo inevitable. Si sabes que hay alguna circunstancia cuyo cambio o revisión está fuera de tu alcance, dí: "Es así; no puede ser de otro modo".

Regla 5: Da una orden de "tope de pérdida" para tus preocupaciones. Decide qué medida exacta de atención merece una cosa y niégate a dedicar al asunto una atención mayor.

Regla 6: Deja que el pasado entierre a sus muertos. No trates de aserrar el aserrín.

SIETE MANERAS DE CULTIVAR UNA ACTITUD MENTAL DE PAZ Y FELICIDAD

Regla 1: Tengamos pensamientos de paz, valor, salud y esperanza, porque "nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos".

Regla 2: No tratemos nunca de pagar a nuestros enemigos con la misma moneda, porque, si lo hacemos, nos haremos más daño del que les hagamos. Hagamos lo que hacía el general Eisenhower: **no perder un minuto pensando en las personas que nos desagradan.**

Regla 3: A. En lugar de preocuparnos por la ingratitud, esperémosla. Recordemos que Jesús sanó a diez leprosos en un día y sólo uno se lo agradeció. ¿Por qué hemos de esperar más gratitud de la que Jesús obtuvo? B. Recordemos que el único modo de ser feliz no es esperar gratitud, sino dar por el placer de dar. C. Recordemos que la gratitud es un rasgo "cultivado"; por tanto, si queremos que los demás sean agradecidos, hay que educarlos para ello.

Regla 4: Contemos nuestros bienes, no nuestros males.

Regla 5: No imitemos a los demás. Encontrémonos y seamos nosotros mismos, porque "la envidia es ignorancia" y "la imitación es suicidio".

Regla 6: Cuando el destino nos entregue un limón, tratemos de hacer una limonada.

Regla 7: Olvidemos nuestra propia felicidad tratando de crear un poco de felicidad para los demás. "Cuando eres bueno para los demás, eres mejor para ti mismo."

Dale Carnegie: Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida

VIVE CON ALEGRIA TU VOCACION

*"En todo les he enseñado que es así, trabajando como se debe socorrer a los débiles y que hay que tener presentes las palabras del Señor Jesús: **Mayor felicidad hay en dar que en recibir**" (Hch 20,35).*

En tu experiencia de Hija de la Caridad, te das cuenta que esto es verdad; **al servir a los demás sientes una profunda alegría que nadie te la puede quitar, entre más te das, más felices eres**, por eso agradece al Señor todos los días el haberte llamado a tan grande vocación de servicio y entrega a El en los pobres.

No hay derecho a que vivas amargada, triste, preocupada cuando todos los días tienes la oportunidad de servir; **vive y disfruta el presente, las hermanas con quienes convives** y como dice el salmo 99,2: **"Sirve al Señor con alegría"**. La alegría es un don del Espíritu Santo, es un tesoro que hay que pedirlo en la oración, es don y tarea.



TU MISION: SER FELIZ

Si no vives con alegría tu vocación y servicio, haría muy bien en preguntarte ¿por qué?, para no estar en una incoherencia. Vivir en coherencia da mucha fuerza, mucho gozo. Se puede vivir con cansancio pero feliz. Una persona no puede vivir mucho tiempo sin alegría.

Tú sabes que la misión de todo ser humano es ser feliz y la felicidad se basa en cumplir la misión que se te ha encomendado a través de la vocación recibida, **no esperes a ser feliz en otro sitio, con otras hermanas, con otros pobres.** Disfruta el hoy, tu presente, aún con dificultades; date la oportunidad de crecer ahí donde Dios te colocó, lo que pasó ya se fue y lo que viene después, no existe. No te apegues a felicidades falsas, **busca la verdadera alegría de existir, de dar, de ser. Vive cada instante con plenitud y conciencia de ser,** si vives en esta plenitud podrás permitir que fluya lo que debe venir; **no te distraigas con cosas exteriores que aparentemente te dan felicidad, todas son pasajeras.**

SAN VICENTE: GRAN INSPIRADOR DE CONVERSION

San Vicente decidió revisar su temperamento en los ejercicios espirituales en 1621, para ver cómo podía moderar su comportamiento. Abelly dice que llegó a ser uno de los hombres más amables de su tiempo.

Y también aconseja el humor y la alegría a los que comparten su misma vocación; a Santa Luisa le recomienda evitar la preocupación y mantenerse alegre: *"Haga lo que le diga el señor Bouvard, con la confianza de que Dios bendecirá sus remedios, como yo espero, señorita... En cuanto a lo otro, ya se hará a su tiempo. Sobre todo, manténgase alegre.* (I 103 [97] 201-202). En otra carta de 1632 también le dice: *Esté alegre y haga con alegría lo que tenga que hacer,* (I 104 [98], pag 202).

Reflexiona: ¿Aprovechas el retiro mensual, la oración para revisar tu proyecto de vida personal a la luz de la Palabra de Dios, la doctrina vicentina, con el fin de irte configurando con Cristo y ser cada vez más coherente con tu vocación?

Pues el que no tiene un plan de cambio, un proyecto de vida personal es esclavo de lo inmediato, fijate unas metas que te orienten a ser mejor.

DISFRUTA EL PRESENTE -HOY: AQUÍ Y AHORA

"Todo el mundo puede soportar su carga, por pesada que sea, hasta la noche. Todo el mundo puede realizar su trabajo, por duro que sea, durante un día. Todos pueden vivir suavemente, pacientemente, de modo amable y puro, hasta que el sol se ponga. Y esto es todo lo que la vida realmente significa." Así escribió Robert Louis Stevenson.

Medita en lo que dice el P. Francisco en E.G: "La sociedad tecnológica ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muy difícil engendrar la alegría" ..."Puedo decir que los gozos más bellos y espontáneos que he visto en mi vida son los de personas muy pobres que tienen poco a qué aferrarse"... (Pg.8).

"Hay que vivir con alegría las pequeñas cosas de la vida cotidiana (...) No te prives de pasar un buen día" (Pg. 6).

¿Tiendes a huir de la vida presente con el fin de preocuparte por el futuro o añoras algún "mágico jardín de rosas que ves en el horizonte"? ¿Amargas a veces tu presente lamentándote de cosas que sucedieron en el pasado, de cosas que terminaron y no tienen remedio? ¿Te levantas por la mañana dispuesta a "tomar el día", a dar gracias a Dios por todo lo bello que te ha regalado, a sacar el máximo provecho de estas veinticuatro horas? ¿Disfrutas tu ser de sierva con tus hermanas y los pobres?