

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

SE SIENTE SOLO, POCO VALORADO



¿Te has fijado en ese abuelito que se siente solo y poco valorado, en el compañero de trabajo que se encuentra abrumado, en esa madre trabajadora a la que le preocupa el futuro y la seguridad de sus hijos? ¿Qué tal regalarles una sonrisa?



A lo largo de mi vida, he descubierto que una sonrisa genuina, obsequiada de manera honesta y comprometida, puede generar muchos efectos in-sospechados en la persona que la recibe.

MARCAR LA DIFERENCIA



Esto sin contar, el beneficio que nos produce el darnos cuenta que nuestra sencilla acción, en ese momento, marca una diferencia para la otra persona. Dicho de otra forma, por sentir que dar un poquito de nosotros, genera bienestar en otros.



• ¿Cuál es la huella que están dejando nuestras acciones en nuestras relaciones?

► Y hoy ¿Cuántas sonrisas estás dispuesto a obsequiar-te?

Lo primero que debemos hacer, es tomar conciencia de lo que estamos sintiendo y con qué frecuencia lo sentimos, así como de qué lo está originando. En otras palabras, aprender a ESCUCHAR-NOS, es el primer paso para aprender a escuchar o otros

EL VALOR DE UNA SONRISA

MARÍA LAURA RODRÍGUEZ
Coach Ontológico

En estos tiempos que corren, en los que nos vemos sometidos a presiones que van desde sortear el caos vehicular hasta aquellas fugaces en las que interactuamos con el vendedor de una tienda, la cajera del supermercado o la persona que se encuentra a nuestro lado en una cola. Lo cierto, es que muchas veces no tenemos conciencia de que en diversas ocasiones nos encontramos acompañados de emociones como el miedo, la rabia o de manera más sutil, por la desesperanza o la resignación.



Desde ese estado emocional, insisto, muchas veces inadvertido o poco concientizado por nosotros ¿Qué tipo de oferta estamos siendo para nuestra familia, nuestros amigos, nuestros vecinos y para nosotros mismos? ¿Cuál es la huella que están dejando nuestras acciones en nuestras relaciones? Hago esta reflexión porque en muchas ocasiones, al estar tan inmersos en nuestras conversaciones internas y en las emociones que ellas origi-

nan, no somos capaces de percibir que justo esa persona que tenemos a nuestro lado, puede estar necesitando algo tan sencillo como una sonrisa genuina, un apretón de manos sincero que transmita solidaridad o una discreta caricia que refleje un poquito de humanidad. ¿Qué hacer entonces con esas emociones que hacen que se desdibuje la sonrisa de nuestro rostro? ¿Cuestionarnos y autocensurarnos por sentir las y tratar de convencernos que

no está pasando algo que la justifique? ¡Por supuesto que no! Lo primero que debemos hacer, es tomar conciencia de lo que estamos sintiendo y con qué frecuencia lo sentimos, así como de qué lo está originando. En otras palabras, aprender a ESCUCHAR-NOS, que es el primer paso para aprender a escuchar o los otros. En segundo lugar, conversar sobre lo que nos ocurre, sobre nuestra percepción, validando de esta forma nuestra mirada y dándonos la oportunidad de nutrirnos con la mirada de los otros. Como hemos dicho en distintas oportunidades, nuestras emociones están directamente vinculadas con la manera en que interpretamos los hechos que acontecen a nuestro alrededor. No es lo que ocurre lo que nos causa sufrimiento, rabia o temor, sino la interpretación particular que le damos a eso que ocurre. Y en todo caso, si no logramos cambiar nuestra

percepción, cuando menos habremos logrado drenar parte de lo que sentimos compartiéndolo con otros.

Y en tercer lugar, utilizar a nuestro cuerpo como herramienta de transformación emocional. El hacer ejercicios sencillos de respiración, practicar yoga, bailar o simplemente realizar una caminata consciente, nos ayuda a soltar unas emociones y a conectarlos con otras más gratificantes y placenteras.

Desde ahí, el sonreír dejará de ser un acto políticamente correcto para convertirse en la manifestación genuina de nuestro bienestar y equilibrio interior, que nos permitirá obsequiar lo mejor de nosotros con la única intención de servir desde lo que finalmente somos, humanos... Y hoy ¿Cuántas sonrisas estás dispuesto a obsequiar-te?

Y hoy ¿Cuántas sonrisas estás dispuesto a obsequiar-te?

info@alavenezuela.com/
www.alavenezuela.com / [Twitter: @AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela) / [Facebook: Alas Venezuela](https://www.facebook.com/AlasVenezuela)