

## No te detengas

- *Sé que lo único que no podemos hacer es rendirnos, ceder, olvidarnos de nosotros mismos. Así que espero que no te canses, que recuerdes que la vida es una carrera de resistencia no de velocidad, de constancia más que de un entusiasmo efímero.*



Ya aquí vamos una vez más, la carrera empezó. Menos kilos, menos tabaco, menos alcohol, menos enojos, menos olvidados, menos dejar para después las cosas, menos intranquilidad, menos indolencia, menos indiferencia, menos pereza.

La ilusión del inicio de un nuevo año, nos lleva a pensar que todo puede cambiar de la noche a la mañana, como si la noche supiera que es 31 de diciembre, como si el sol supiera que nace nuevamente en un año distinto y que ello es suficiente para que en una especie de acto mágico la vida nos muestre otra cara. Por supuesto que sería fantástico, empezar a escribir una nueva historia en una página en blanco y no en un cuaderno maltrecho por los golpes de la vida, ¿se imaginan? Acordarse de los errores sin culpa, eliminar personajes tóxicos, rehacer decisiones que has cuestionado por largo tiempo, decir sí a lo que dijiste no y decir no a lo que dijiste sí, reescribir la vida con conocimiento de causa, sabiendo lo que si ha funcionado y con la claridad de dónde están los obstáculos. Sublime fantasía que debemos dejar de lado.

Lo que sí podemos, en un arranque de sinceridad absoluta, es pararnos frente al espejo y reconocernos, vernos con total gana de reparar en nuestros defectos, en nuestras virtudes, porque a veces queremos cambiar y ni si quiera sabemos qué, por qué y para qué. Seamos francos, hacer limpieza lleva tiempo, disponer de lo que ya no usamos requiere un proceso de selección y de elegir el destino a donde lo conduciremos, sería conveniente hacer un cronograma, pegarlo donde lo veamos, dar seguimiento a los avances que aunque sean milimétricos podemos descubrirlos cada día, fortalecer la fe en nosotros mismos. En fin, que el propósito puede brincar el 2019 y estar más cerca de su logro hasta el 2020, pero esto no debe de desanimarnos, al contrario, debe ser un acicate en el trayecto que nos conduce al logro.

Tengo la impresión que el año nuevo lo vemos como los niños ven a los juguetes que recibieron en Navidad, con azoro, con ilusión, con gratitud, pasan tres días y los niños

ya dominaron el uso del regalo, jugaron con el por horas, y hasta se le cayó una pieza, entonces deja de tener todo ese encanto que hizo que sus ojos brillaran al recibirlo.

La rutina hace que lo nuevo deje de ser nuevo, seguro que tú has dicho en algún momento, “¡quisiera que envasaran el olor a nuevo!”. Por ejemplo, compramos un carro nuevo y no queremos que nadie ni nada lo ensucie. Cuando nos subimos se genera una oleada de placer por los olores que los plásticos despiden, en la medida que va desapareciendo el aroma, el carro va perdiendo ante nosotros. De lavarlo todos los días pasamos a lavarlo una vez por semana, bueno pues yo digo que lo mismo pasa con el año nuevo.

Ya para cuando leas esto, el año nuevo dejó de serlo, ahora estamos enfocados en el 14 de febrero quizá, o en cuándo será Semana Santa. Hay un dicho mexicano que refleja lo que he intentado decirte: jarrito nuevo donde te pondré, jarrito viejo donde te aventaré.

Sostengo que todos los días es año nuevo, que todos los días cumplimos años, que todos los días hay ocasión para los propósitos, para las metas, que todos los días podemos pesarnos a ver cuánto carga nuestro cuerpo físico y nuestro cuerpo emocional, que todos los días tenemos oportunidad de cambiar nuestras circunstancias haciendo algo distinto, que todos los días podemos agradecer, abrazar, reír y brindar por la vida, que todos los días podemos vestirnos con nuestras mejores galas para recibir el nuevo día, el nuevo año.

Se que lo único que no podemos hacer es rendirnos, ceder, olvidarnos de nosotros mismos. Así que espero que no te canses, que recuerdes que la vida es una carrera de resistencia no de velocidad, de constancia más que de un entusiasmo efímero.

Walt Whitman, poeta estadounidense escribió el poema *No te detengas*, del cual te comparto una frase que me gustaría hicieras tuya: “No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario”.