
Viernes 24 de Junio de 2022 | Matutina para Mujeres | Bitácora de viaje

Descripción



Bitácora de viaje

“Así que los hombres hicieron lo que Josué les había ordenado. Tomaron doce piedras del medio del río Jordán, una por cada tribu, tal como el Señor le había dicho a Josué. Las llevaron al lugar donde acamparon esa noche y construyeron allí el monumento”

(Jos. 4:8, NTV).

Mi hermana melliza, Inés, vino a visitarme a Inglaterra en el verano de 2019 y se quedó conmigo durante tres meses. Fue como si hubiésemos vuelto el tiempo atrás y fuéramos niñas otra vez: un sueño hecho realidad. En esos casi noventa días juntas, no discutimos ni una sola vez. Compartimos cada momento y nos reímos hasta llorar.

Finalmente, llegó el día en que Inés debía regresar a la Argentina. La llevé al aeropuerto de Heathrow con una mezcla de emociones: tristeza, porque se iba; pero también gratitud, por haberla tenido conmigo. Pensé que la aventura había terminado. Sin embargo, sin que yo lo supiera, mi hermana había estado tomando fotos de pequeños detalles durante su visita: el té de jengibre servido en tacitas de vidrio, un par de pantalones negros, un plato de ensalada con vegetales cortados en juliana. Al regresar a la Argentina, Inés comenzó a enviarme estas fotos, a razón de una por semana, con pequeños mensajes: “Gracias por tomar el té conmigo”; “Gracias por prestarme tu ropa”; “Gracias por las comidas ricas y sanas”. ¡Mi hermana creó un diario fotográfico de gratitud! Una bitácora de viaje para visitar y sonreír.

De acuerdo con la psicología positiva, la gratitud es esencial para nuestra felicidad. Para ser felices debemos combatir la adaptación hedónica. Nuestro cerebro tiene la capacidad de adaptarse y sobrevivir a diferentes situaciones; buenas y malas. Lamentablemente, la misma habilidad que nos permite sobrevivir a lo malo hace que nos habituemos a lo bueno. Por ejemplo, si compramos un automóvil último modelo, vamos a estar muy satisfechas por un tiempo; pero en cuanto la novedad pase y nos adaptemos al cambio, ya no nos sentiremos tan felices.

La buena noticia es que la gratitud es un arma excelente para combatir la adaptación hedónica. El hecho de detenernos a saborear un momento y a expresar nuestra gratitud “reactiva” nuestra felicidad. Un estudio conducido por Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, demostró que tomar un momento al final del día para escribir tres cosas por las que estamos agradecidas puede hacer que nos sintamos más felices hasta por seis meses. Por esto, erige un monumento que te ayude a recordar la presencia de Dios en tu vida hoy. Toma una foto, susurra una oración o envía una carta. Elige ser agradecida.

Señor, gracias por la luz, los sabores y las fragancias que me rodean. Hoy no quiero olvidarme de ninguna de tus bendiciones.