



MAÑANAS Y NOCHES

“Tus momentos matinales determinan tu día, y tus momentos de final de día tus mañanas”.

Hay dos momentos cruciales en los que nuestro pensamiento condiciona nuestra vida: las primeras reflexiones del día y las últimas antes de acostarnos.

Las primeras reflexiones son fundamentales para determinar el estado de ánimo con que abordaremos la jornada: no es lo mismo levantarse y pensar “ufff, menudo día me espera” que pensar “hoy pasarán cosas interesantes”. En el primer caso estaremos conectados a todos los acontecimientos que nos resulten pesados. En el segundo seremos especialmente sensibles a todas las cosas nuevas y atractivas que nos puedan pasar.

Y las últimas reflexiones van a determinar cómo nos vamos a levantar al día siguiente. El 99% de nuestros pensamientos son repetitivos, así pues, si nos acostamos diciéndonos “qué vida tan aburrida”, en un 99% de posibilidades nos levantaremos pensando lo mismo. Al levantarnos, reiniciamos nuestro pensamiento recuperando el inmediatamente anterior.

Estos dos espacios temporales son por tanto fundamentales para determinar cómo nos irá el día, y por acumulación, cómo nos irá la vida. En muchos casos (y me incluyo claramente) lo que nos ocurre en estos espacios es irreflexivo, automático, sin que nos lo pensemos demasiado o directamente nada. La invitación es a tomar consciencia plena de estos pensamientos, para determinar en positivo nuestro día, o nuestra siguiente mañana.

Es bueno crear algún tipo de ritual para esos momentos (un paseo, unos momentos de meditación, un espacio físico especial...), para darles relevancia y significado, y ayudarnos a nosotros mismos a ser conscientes de estos importantes momentos.

Proteger estos dos espacios es en esencia proteger nuestra vida.