

## VIVE DESPACIO

Estamos acelerados y no saboreamos los mejores momentos de la vida. Mientras escribo este artículo estoy pensando en un montón de cosas que me esperan o que he olvidado. Ya los antiguos nos enseñaban a vivir el momento presente.

Hoy existe un movimiento que propone una vida alternativa en todos los sentidos. Como todas las cosas les ponen un nombre en inglés, *Slow Down*, que se puede traducir de muchas maneras, como, modera la velocidad, vive despacio, tranquilo, ... Todo esto se aplica a lo cotidiano, a la enseñanza, a las relaciones de familia, la comida, las tareas que traes entre manos, a todo.

En este tiempo de verano en el que mucha gente disfruta de unos días de vacaciones, me parece interesante encontrarnos con este movimiento que trata de vivir despacio, bajarse del coche y detenerse ante un paisaje que nos ha llamado la atención. Mientras soñamos en el futuro y vamos preparando lo que está por venir, se nos escapa lo más interesante de la vida. Hay que sentirse bien con lo que estamos haciendo en el presente y vivirlo a fondo.

Carl Honoré es uno de los líderes de este movimiento y propone una serie de consejos, son unas pistas para adquirir esta mentalidad. Merece la pena leerlo y volverlo a leer.

**MOVIMIENTO SLOW MUNDIAL**

**Carl Honoré** propone :

- No dejes que tu agenda te gobierne. Muchas cosas que te planteas ahora son postergables. Prueba y verás.
- Cuando estés con tu pareja y tus hijos o con tus amigos, apaga el celular (móvil) y desconecta el teléfono.
- Tómate tiempo para comer y beber. Comer apurado genera males digestivos y si la comida es buena y está bien sazonada, no la apreciarás como se debe. Este es uno de los placeres de la vida, no lo arruines.
- Pasa tiempo a solas contigo mismo, en silencio. Escucha tu voz interior. Medita sobre la vida en general. No tengas miedo al silencio. Al principio te será difícil, luego notarás los beneficios.
- No te aturdas con ruidos o mires televisión como si fueras una medusa petrificada. Escucha música con calma y verás que es bellísima. No te quedes frente al televisor porque sí.
- Escribe un ranking de prioridades. Si lo primero que escribiste es trabajo, algo anda mal, vuelve a redactarlo. El trabajo es importante y debemos hacerlo, pero medita y notarás que no es lo más importante de tu vida.
- Escucha los sueños de la gente que amas, sus miedos, sus alegrías, sus fracasos, sus fantasías y problemas. Es una estupidez pensar que se puede amar una hora por día y basta con eso.
- Recuerda que la conversación y la compañía silenciosa son los medios de comunicación más antiguos que existen.
- El virus de la prisa es una epidemia mundial. Si lo has contraído, trata de curarte.

LUCIO DEL BURGO