

Deja de quejarte

Tema de reflexión:

Fíjate a tu alrededor, fíjate en ti mismo: la queja es la referencia permanente. La gente siempre está quejándose: exceso de trabajo, del calor, del frío, de lo que me dicen, de lo que no me dicen, de lo que hacen y de lo que no hacen...

Va siendo hora de que rompas esta locura de la queja. Si aprendes a vivir sin quejarte tanto, sin ese complejo de víctima con el que te sientes tan a gusto, seguro que aprovecharás mejor el tiempo y la vida.

¿Qué hacer entonces con lo que me ocurre y que tanto me duele y tanto me hace sufrir?

Aprende a hablarlo con personas que te entiendan. No lo repitas una y otra vez y así el dolor no se reavivará. Date la oportunidad de que el tiempo que pasas quejándote, empléalo en intentar ser feliz.

Aprende a vivir y a asimilar lo que te hace sufrir. Si te quejas menos de los demás serás más tú mismo.

Dice un proverbio chino: “Me lamentaba de no tener mejores zapatos hasta que vi a un hombre que no tenía pies”.

La Tarea de la semana:

1. Voy a intentar no quejarme tanto de las cosas que me han pasado o de las que me pasan o de las que creo que me van a pasar.
2. Aprenderé a sonreír en lugar de quejarme.
3. Intentaré que a la gente que se ha acostumbrado a oír mis quejas diarias y que me vienen también con las suyas, restarle importancia y buscar juntos caminos de optimismo.

Ojalá que esta tarea que comienzas esta semana lo vivas cada día el resto de tu existencia.

© 2002 Mario Santana Bueno.

(c) 2007 - BUZÓN CATÓLICO www.buzoncatolico.es Quedan todos los derechos reservados

[Imprimir esta página](#)