

¿Cómo está?.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Una de las formas más amistosas de saludar a una persona es "¿cómo estás?" o "¿cómo te encuentras?"

La vida no puede darnos nada mejor que la satisfacción de saber que estamos en perfectas condiciones físicas y podamos responder que nos encontramos muy bien.

Los días en que sacamos el pecho, respiramos hondo para aspirar todo el aire fresco que podemos, caminamos por la calle con pasos largos y firmes son los días en que tenemos una riqueza de valor incalculable, la que está formada de las cosas que realmente tienen importancia. Esos son los días en que nos sentimos bien en el trabajo y estamos en condiciones de disfrutar de lo bueno que ofrece la vida.

Pero todo este bienestar puede perderse fácilmente. Sólo un segundo bastará para destruirlo y remplazarlo con miseria y dolor.

¿Alguna vez ha recibido un golpe, pero de los buenos? ¿Por ejemplo, un puñetazo en la mandíbula, o un golpe de un vehículo, o la "caricia" de un piso duro al caer de cierta altura? Si ha tenido alguna de estas experiencias o similares, entonces sabe lo que es perder en un momento el bienestar y tener en cambio una sensación de lo más desagradable en el estómago, que es la que generalmente sigue a un golpe en cualquier parte del cuerpo.

Todos queremos sentirnos bien. Queremos tener la sensación de fuerza, bienestar, y optimismo, que resultan de sentirse bien. Por esta razón es que debemos hacer todo lo que está a nuestro alcance para evitar aun la remota posibilidad de tener un accidente, sin importar si tenemos que hacer algún esfuerzo extra. Todo esta en nosotros. Hagamos que esto sea posible, trabajemos con seguridad.

