Todos nosotros, los seres humanos, tenemos la posibilidad de elegir la calidad de vida que queremos llevar.

Las circunstancias negativas, nos ponen ante una elección; podemos escoger cómo actuar. Si dejarnos arrastrar por lo que nos provoca, o hacernos cargo de nuestra propia vida y modificar lo que está a nuestro alcance.

Si nos hacemos cargo de que tenemos poder sobre nosotros mismos, seguramente pondremos en marcha una serie de soluciones que minimizarán las consecuencias del problema.

Por ejemplo, si tenemos una enfermedad, esta de por sí disminuirá nuestras defensas. ¿Qué hacer entonces? Pues…¡Levantarlas! La ciencia llamada “Psiconeuroinmunoendócrinología” determina que nuestra inmunidad puede aumentarse con el pensamiento positivo, que hará que la levantemos con la alegría, la meditación y evitando pensar en la enfermedad (o hablar de ella).

No debemos esclavizar nuestro presente, ni culpar a la vida, a Dios o al destino, de nuestra infelicidad.

Si tomamos como enseñanza lo que sucede, desarrollaremos capacidades que aún no conocemos, que nos impulsarán hacia un maravilloso camino de aprendizaje. Esto hará que nos sirva la experiencia para transformarnos internamente y esto evitará que nos pongamos en víctimas de lo que acontece y por el contrario nos desarrollaremos.

Las defensas orgánicas aumentan con el optimismo.

Los pensamientos negativos hacen que nos entreguemos y que la enfermedad encuentre el campo propicio para desarrollarse. Las neurociencias lo llaman “Suicidio endógeno”.

Podemos hacernos cargo de nuestras vidas aunque todo nos llame a abandonarnos.

Decidamos la calidad de vida que queremos vivir. Al tomar conciencia, ya dimos el primer paso. Ahora, nos toca aportar a la salud levantando el ánimo, reconstruyendo lo que está deteriorado, o renaciendo de las cenizas como el ave fénix.

La superación está al alcance de todos. ¿El secreto? Creer en nuestra capacidad de apuntar a la vida y a la salud. Si pienso en la salud, tendré más salud. Si pienso en la enfermedad y el fracaso, es precisamente lo que tendré.

¡La elección es nuestra!