

## 20 . Porvenir Latino - DEPORTES



## Goles del diario vivir

Hay que poner en nuestra existencia el mismo tipo de energía y entusiasmo con el que celebramos cada logro de nuestra selección de fútbol

**Mabel Katz**

Muchas veces nos insultan y decidimos reaccionar, culpar o defendernos. Muchas veces nos elogian y enseguida nos justificamos, diciendo que no fue nada o que hay otros que pueden hacerlo mejor. No importa si es un insulto o un halago, siempre elegimos si lo aceptamos o no.

¿Por qué será que nos es más fácil celebrar los logros de otros que los nuestros? No sabemos reconocer nuestros propios aciertos. Fijense la energía y el entusiasmo que ponemos ahora en el mundial de fútbol. Nos olvidamos de todos los problemas y de todas las preocupaciones y festejamos a todo dar.

Debemos tratar de poner el mismo tipo de energía y entusiasmo en nuestras actividades diarias, celebrar cada logro diario, por más insignificante que parezca, de la misma manera que celebramos cada gol de nuestra selección. Es importante darnos cuenta que cada día es un regalo y cada momento algo precioso. Aún cuando las cosas no se dan como nosotros esperamos, cada momento es una oportunidad colmada de infinitas posibilidades. Sólo es necesario abrirse para recibirlas.

El éxito no es un destino. Es un proceso, el camino que vamos recorriendo, cada paso que vamos dando. Cuando vemos a uno de nuestros jugadores y pensamos: "¡Que suerte que tuvo!", no sabemos el trabajo, la concentración y los sacrificios que hay detrás de su realidad. Por eso es muy importante que nos concentremos en lo que queremos lograr, pero aún mejor, que nos demos cuenta de quiénes somos, de nuestros talentos. Debemos reconocer nuestras posibilidades. Todo depende de nosotros y las decisiones que tomamos. Lo peor que podemos hacer es preocuparnos, angustiarnos, reaccionar, porque eso es una pérdida de la energía preciosa que necesitamos para alcanzar nuestras metas.

### CONCENTRACIÓN, LA CLAVE

Si queremos meter muchos goles en nuestra vida y hacerlo de una manera fácil, debemos aceptar que, aunque no lo parezca, todo es una bendición en nuestra vida. Debemos concentrarnos y no dejarnos distraer por las críticas, ni siquiera las que nos hacemos a nosotros mismos. Debemos poner nuestro esfuerzo y toda nuestra atención en lo positivo que la vida nos da. Siempre hay razones para estar agradecidos.

El decir gracias (incluso el repetirlo mentalmente) es una forma de darle permiso a una parte nuestra que sabe lo que es perfecto y correcto para nosotros y que tiene todas las soluciones a nuestros problemas, que se ocupe de resolverlos.

Muchas veces los jugadores nos dicen que no pueden explicar cómo se dieron las cosas, cómo fue que metieron ese gol. Dígan que fue como un milagro. ¿No es eso un poco lo que queremos en nuestra vida? ¿No es maravilloso no poder explicar cómo se nos dan las cosas o cómo se nos solucionan los asuntos milagrosamente?

Vivamos y celebremos cada momento de nuestra vida porque es importante vivir y disfrutar cada momento. El pasado es historia, el futuro no existe y el hoy es un regalo, por eso lo llamamos presente. ¡Aceptémoslo, celebremos y digamos: "gracias!"

\*Pueden ver a Mabel Katz y su programa Despertar de lunes a viernes de 6:00 a 6:30 de la mañana por el canal 54 (KAZA) Azteca América. También pueden obtener más información sobre Mabel y su libro El Camino Más Fácil visitando [www.despertar.tv](http://www.despertar.tv) o [www.mabelkatz.com](http://www.mabelkatz.com) o llamando al 818-668-2085.