

Prohibido enfadarse

Zisis Zt

PROHIBIDO ENFADARSE



ZISIS ZT

Capítulo 1

La sociedad en la que vivimos esta enferma , si , se que suena duro decirlo pero es la cruda realidad. Y no me refiero a una enfermedad física , si no mas bien una enfermedad en el alma. ¿Os habéis parado a pensar en si sois normales o no?. Veréis , os lo explico:

Hace poco me dieron una charla sobre la actitud de las personas en general , claro que siempre hay excepciones pero hubo una cosa que me llamo mucho la atención y fue que hoy en día es mas raro saludar que no hacerlo y eso me abrió los ojos. Cuando entras al tren , autobús o simplemente en un ascensor nos da reparo saludar a la persona que tenemos al lado , es como si ya de entrada supiéramos que esa persona nos va a rechazar y pensemos que no hacerlo es lo correcto. Hay culturas en las que mostrar tus emociones esta mal visto pero no creo que sea el caso de la occidental. Cuando entras al metro y te sientas al lado de una persona la sensación de incomodidad es palpable , mucha gente se cruza de brazos en señal de defensa y si les dices : ¡Buenos días! , con entusiasmo , notas que te miran raro.

Cuantas veces te has encontrado a gente que conoces por la calle y les has preguntado como les va la vida y te han contestado: "Bien , tirando" o " Bueno , haciendo " , como si fuera un suplicio vivir. O gente que esta en los trabajos haciendo el mínimo esfuerzo con una cara avinagrada esperando que llegue el día en que no tengan que volver a ir.

Muchos otros tienen la esperanza de que algún día les toque la lotería y puedan no volver a ir a la oficina. ¿Os habéis percatado de que si miráis a la gente por la calle nadie sonrío? , se vive en un estrés continuo , la gente cada vez esta mas seria , mas encerrada en si misma y es mas común hoy en día esconder los sentimientos que mostrarlos . Es correcto que haya gente a la que le cueste mas mostrar sus sentimientos pero , ¿incluso con sus seres queridos? , no , no es normal.

Cada vez acaparamos mas cosas materiales , teléfonos de ultima generación , televisores cada vez mas grandes , compramos ropa sin sentido ni medida , queremos llenar nuestro vacío existencial con objetos que creemos que merecemos tener por el duro esfuerzo que hacemos en el trabajo y estamos dejando de lado la humanidad. Esto es por que somos una sociedad dormida , una sociedad insegura , una sociedad enferma y somos una sociedad en la que preferimos tener 100 likes en una foto que subimos en las redes sociales antes que quedar con un amigo , pero creo que no esta todo perdido.

Es tan fácil como cambiar tu actitud. Tu puedes elegir estar bien o estar mal , aunque parezca fácil decirlo es realmente así. Si vas al trabajo amargado saldrás amargado y el hecho de ir mal no te va a hacer que

salgas del trabajo antes , así que levántate con ganas y ves sonriendo al trabajo , ves con ganas , saluda a tus compañeros . Si todos saludamos a la persona que nos encontramos en el ascensor el saludo sera mutuo , si saludamos en el metro lo mismo , y así en todas las facetas de la vida , por que repito , tu controlas tu actitud, tu controlas si quieres o no sonreír , tu controlas si quieres ayudar , tu controlas si quieres ser buena persona , en resumidas cuentas , tu controlas si quieres o no ser feliz , la felicidad aunque parezca mentira es algo que podemos controlar con nuestras acciones. Cuando me encuentro gente que me dice que tiene un problema grave les digo que se den una vuelta por el hospital y suban hasta la planta de enfermos terminales , allí si tienen problemas graves , y en cambio ves mas sonrisas allí que en la calle.

Hace un tiempo vi un vídeo en Internet de unos chicos que le daban una suma grande de dinero a un vagabundo , no se , serian creo 200 dolares (unos 230 euros) y lo seguían con una cámara sin que el se diera cuenta para ver que hacia con el dinero. Pues bien, este hombre , estando en una de las peores situaciones en las que se puede encontrar una persona entro en una pizzeria , compro varias pizzas y bebidas y las repartió con los demás vagabundos , los chicos , estupefactos , se acercaron a el y le dijeron que estaban sorprendidos de que el hombre realizara ese acto. Ellos pensaban que ese hombre al que la vida ya le había castigado hasta limites indescriptibles hacia muchos años y que no veía esa cantidad de dinero desde ves tu a saber cuando gastaria el dinero en si mismo pero para sorpresa de todos decidió compartir.

Por eso somos una sociedad enferma , por que a pesar de que tenemos todo lo que deseamos no somos capaces de ser felices , y no lo somos por que no utilizamos la actitud correcta , nos alegramos de las desgracias de los demás y solo pensamos en ser los primeros en bajar del avión , en entrar a un centro comercial con ofertas , en salir del trabajo , etc. Así que creo que si todos pusiéramos nuestro granito de arena y fuéramos mas amables con la gente que nos rodea , guardando esta actitud incluso cuando alguien nos rechaza o nos habla mal , podríamos ser mejores personas y cuando haces cosas buenas tu felicidad aumenta.

Mas sonreír , mas saludar , mas ayudar , mas compartir y menos enfadarse , por que cuando te pasa algo malo , por mucho que te enfades , no se va a arreglar , pero con una sonrisa y una actitud positiva los problemas desaparecen y puedes ser dueño de ti mismo.

Controlar tus emociones es lo que te hace grande y si todos lo hiciéramos seriamos capaces de hacer cosas increíbles.