

Virtud de la alegría

Para ser buenos padres no puede faltar la paz y la alegría en casa, los papás y mamás actuales se encuentran muchas veces agotados, cansados porque el ritmo de vida les arrastra y les deja poco tiempo para disfrutar de la familia. Estamos conscientes que la historia personal de cada uno está compuesta de pequeños sucesos agradables como el cariño de tu familia y otros no tanto como las enfermedades y el dolor. Lo lógico sería que como seres humanos tratemos de evitar las cosas que nos dañan o que no nos hacen felices. Sin embargo debes estar consciente que cuesta un poco de esfuerzo alcanzar algunas de las metas que te harán feliz.

Los propósitos que valen la pena se consiguen con esfuerzo por ejemplo un deportista que desea triunfar dedica horas de trabajo diario a la práctica, alguien que desee un título universitario necesitara horas de esfuerzo y estudio, quien desee una casa propia deberá trabajar duro y privarse de muchas cosas para ahorrar y conseguir lo que desea.

Sin embargo en el camino a lograr tus sueños ten siempre una actitud positiva, una sonrisa, una palabra de agradecimiento, una disculpa, trata de hacer agradable la vida de quienes te rodean, consigues tus metas venciendo la comodidad y la pereza esto traerá a tu vida una satisfacción y felicidad inmensa.

Decide vivir con un tono de más alegría en casa, piensa cuales son las pequeñas cosas que provocan bienestar en tu vida y en tu familia, ver una película, hacer una comida que les guste, bailar en casa, cantar con tus hijos, transmíteles una sensación de bienestar mediante tu sonrisa. Tu sonrisa es el apoyo que necesitan tus hijos, si ellos la perciben pensarán que son valiosos e importantes para ti.

Comprende a tus hijos, también pueden estar pasando por periodos difíciles y es ahí en esos momentos de tensión familiar donde los padres debemos elegir sonreír, elige comunicarte desde la alegría y esto desarrollará la inteligencia emocional y aumentara la autoestima de tus hijos.