

## Bienestar Sostenible



Todas las personas en perfecto estado de su razón y condición humanas desean vivir bien, es más, la mayoría dicen desear y trabajar para encontrar la manera de vivir en bienestar la mayor parte de su vida, sin embargo no todas se esfuerzan en conseguirlo ni se orientan en la mejor dirección.

Es desde la satisfacción de las necesidades mínimas indispensables para vivir con dignidad, que las personas pueden formularse expectativas para vivir en bienestar durante largos periodos de la existencia, es decir, para lograr la conquista de una felicidad confortable e incluso de larga duración, aunque esto si, siempre sujeta a los flujos y reflujos de acontecimientos y coyunturas, propias y ajenas, que obligan a llevar a cabo procesos de reajuste y adaptación casi de modo permanente.

Para que el bienestar se instale en la vida de las personas de una manera casi definitiva, salvando contingencias y circunstancias ocasionales no deseadas, es preciso que tenga carácter sostenible, que permanezca en constante equilibrio y dependa exclusivamente de la gestión que haga cada cual de su propia vida.

Si se desea vivir con un confortable bienestar sostenible hay que empezar por cuidarse de manera cotidiana, ya que éste es uno de sus principales valores y procedimientos. Se cuida lo que se ama, de modo que cuidar de la propia vida es coherente con desear vivir bien.

Tanto el bienestar como el malestar son estados de la vida que se acumulan en la memoria de todas las células y órganos, de modo que cuanto más memoria se tenga al experimentar situaciones de bienestar la predisposición para revivirlo aumenta. Es una espiral energética que puede orientarse en una o en otra dirección.

Para saber si el bienestar es sostenible basta con tener en cuenta algunos indicadores muy sencillos de percibir. Levantarse con

vitalidad y sin pereza es síntoma de que se ha dormido bien, de que se ha descansado después de un reposo reparador que permite que la vida se sostenga en equilibrio, que sea sostenible.

Tener alegría y ganas de emprender diferentes tipos de tareas con ilusión es otro indicador de bienestar sostenible. Respirar, beber y comer con mesura siendo plenamente consciente y degustando cada momento, es también un claro signo de bienestar sostenible.

Encontrar sentido y placer con la realización de cosas sencillas, que suponen logros humildes pero continuados generando una profunda sensación de beneplácito, indica que se vive en bienestar sostenible. Estos pequeños logros, aunque insignificantes en apariencia, si se obtienen día a día como pertinaz gota, colman el vaso y sacian la sed de felicidad, dejando un rastro de bienestar satisfactorio y profundo.

Conviene estar alerta de falsos cantos de sirena, llámese dinero, fama u honores, pues la auténtica fiesta de la vida se inicia con el cuidado de la misma, asegurando su sostenibilidad sin dependencia de factores externos, ya que es el camino más seguro que conduce a estar bien, a vivir en bienestar. Si todo el mundo desea vivir bien, lo congruente es cuidarse para lograrlo.

**[www.ejercicioybienestar.org](http://www.ejercicioybienestar.org)**