

Una meta para cada área de mi vida

Fernando Torre, msp

En este tiempo de emergencia sanitaria, a causa de coronavirus Covid-19, no es posible que estemos en casa, perdiendo el tiempo, simplemente esperando a que se suspenda el confinamiento domiciliario, para continuar con nuestra vida. ¡Nuestra vida no se ha detenido; sigue transcurriendo! Desperdiciar el tiempo es desperdiciar la vida. Aprovechemos esta oportunidad que, sin haberla buscado, llegó a nosotros.

Como seres humanos, somos una unidad, pero unidad diferenciada. Y ¿cuáles son las áreas o las dimensiones que integran mi persona? Podemos identificar seis¹:

corporal-emocional,
intelectual-mental,
espiritual-religiosa,
social-fraterna,
apostólica-servicio,
ecológica-medio ambiente.

Te propongo que, para este tiempo de pandemia, fijes *una meta*² para cada una de estas áreas. La meta debe ser alcanzable y de acuerdo a tus circunstancias. Elige la meta, y luego define *las acciones* que realizarás para encaminarte hacia la meta, y *los medios* que pondrás o los recursos que necesitas para hacer esas acciones.

Aunque no te sugerí metas ni acciones ni medios, sí te sugiero algunas *actitudes* fundamentales para conseguir estas metas, y cualquier otra meta: humildad, responsabilidad, esperanza, creatividad, paciencia, constancia, humor.

También te hago otras cuatro sugerencias:

- Pídele al Espíritu Santo que te ilumine para saber cuál meta elegir, cuáles acciones y cuáles medios; pídele que te fortalezca para caminar hacia la meta, sin darte por vendida/o.
- Pon por escrito tus metas; es una manera de comprometerte contigo misma/o. También escribe los principales obstáculos que tendrás que superar para cumplirlas.
- Habla sobre tus metas con alguna/s persona/s, y pídele/s que te ayude/n a lograr lo que te has propuesto.
- Disfruta las acciones mientras las estás haciendo; el gozo está también en el camino, y no solo al final. Valora tus avances y celébralos.

Este confinamiento domiciliario es tu oportunidad para crecer en estas seis áreas, para ser mejor persona. ¡Ánimo, y manos a la obra!

¹ Podríamos añadir otras: artística, recreativa, etcétera.

² La meta puede ser una acción, por ejemplo: tener cada día media hora de X; tres veces por semana hacer X; continuar con el ritmo de X que tenía antes de la emergencia sanitaria. También puede ser evitar algo.

Dimensión	Meta	Acciones	Medios o recursos
Corporal- emocional			
Intelectual- mental			
Espiritual- religiosa			
Social- fraterna			
Apostólica- servicio			
Ecológica- medio ambiente			