



## MOTIVACIÓN DE LA SEMANA BUENOS PROPÓSITOS PARA VIVIR EL ADVIENTO

### **Lunes, 4 de diciembre: "Hoy sonreiré más"**

Hace unos días alguien me dijo: "últimamente no te veo sonreír", y esto me hizo pensar... Sonreír es un acto muy simple aunque a veces es difícil. ¿Qué tenemos que hacer para sonreír más? En la mayoría de las ocasiones deberíamos cambiar nuestra actitud ante la vida: si aceptáramos las situaciones como nos llegan e intentáramos sacar siempre algo bueno de ellas, todo se disfrutaría más y se sonreiría más. Deberíamos usar nuestra sonrisa para cambiar el mundo y no dejar que el mundo cambie nuestra sonrisa. La sonrisa rompe las barreras, alivia la tensión y es el primer paso para la paz.

Sonreír es la expresión de nuestra felicidad y hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos, incluso si no tenemos ganas, pero no sólo a nosotros puede hacernos sentir bien, sino también a las personas que están a nuestro alrededor. Si alguien está demasiado cansado para darte una sonrisa, dale una de las tuyas, porque nadie la necesita tanto como aquellos que no tienen ninguna para dar.

Acaba de empezar el Adviento, tiempo de preparación para la Navidad, tiempo en que se nos invita a sonreír, a sacar una sonrisa para los demás, que es quizá el acto más bello, el mejor que podemos ofrecerle al mundo. Hasta la sonrisa de un desconocido puede iluminarnos el día.

Intentemos dar hoy a alguien una de nuestras sonrisas, podría ser la única luz que ve en todo el día. **¡HOY SONRÍE MÁS, Y NO OLVIDES COMENZAR Y TERMINAR EL DÍA CON UNA SONRISA!**



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"

### **Martes, 4 de diciembre: "Hoy está prohibido quejarse"**

¿Quién no tiene un amigo, familiar o compañero de esos que pasan el día quejándose continuamente? Cuando estamos con él nos sentimos contagiados por su negatividad, nos absorbe nuestra energía, nos envenena.

"Queja" viene del latín, de *quassiare*, de *quassare*, que significa golpear violentamente, quebrantar, y expresa un dolor, una pena, el resentimiento, la desazón... Un amplio espectro de sensaciones pero con un nexo común: su carácter negativo.

A veces nuestras quejas tienen razón de ser y es bueno expresarlas porque nos sentimos liberados. Sin embargo, si lo pensamos bien, ¿tienen sentido todas ellas? En muchas ocasiones nos quejamos simplemente por costumbre y nuestra queja no hace sino mostrar el profundo egocentrismo que caracteriza nuestra sociedad.

Quejarse no es malo de por sí, pero lo importante es dejar de hacerlo por las pequeñas cosas que en realidad no importan: la lluvia, un bebé que llora en el restaurante, la gran cantidad de deberes o de trabajo en casa, haber perdido el metro o el autobús... Son acontecimientos que, vistos con perspectiva, no importan y enfocarse en ellos es una pérdida de tiempo y energía. Si tenemos comida, casa, familia, amigos y salud, ¿no deberíamos ser felices?

Es tiempo de Adviento. Tiempo de ser felices, tiempo de asumir lo que nos ha tocado vivir con alegría, como María y José, cuando emprendieron su camino a Belén llenos de esperanza.

**¡UNÁMONOS AL RETO DE HOY Y AYÚDEMONOS A CUMPLIR 24 HORAS SIN QUEJAS!**

