

Para mantener fortalecido ese equilibrio, debemos integrar las actividades entre sí, procurando hacer algún ejercicio físico con la familia si es posible, integrar algunas distracciones en actividades que de alguna manera puedan ser comunes entre los hijos y la esposa, respetando siempre nuestros espacios. Respetando las horas destinadas a la alimentación, lectura o distracción que puede ser personal. Si tenemos en cuenta la regla de los cuatro cuartos y procuramos compartirla con nuestra familia, poco a poco se va integrando y será un gozo para los sentimientos humanos, hasta proporcionarnos alegría y no obligación, y tarde que temprano abrazará una tranquilidad espiritual poco usual en el día a día de nuestra existencia.

La felicidad llegará con los deseos de amar y de vivir sentimientos auténticos de integración y plenitud. Desde este punto de vista no alcanzara ese bien natural que da la vida que permite disfrutar de todos y cada uno de los momentos de la existencia y compartirlo con los demás, esa es la salud y su connotación de la felicidad que esto conlleva.

Para ello nos permitiremos contar la siguiente historia denominada: *Tu decides tu felicidad y tu salud*.

TU DECIDES LA FELICIDAD Y LA SALUD

La historia de Don Felipe puede representar un valor orientador y educativo.

Don Felipe o como se les llama en Veracruz a las personas adultas mayores *Tío Felipe* es ese tipo de personas que siempre está de buen humor y siempre tiene algo positivo que decir.

Cuando alguien le pregunta, como le va Tío Felipe: él responde: ¡¡como chiquillo , como chiquillo!!.

Tío Felipe, es una persona amable, que le gusta mucho conversar, sobre diversos temas, de la cotidianidad; la tierra, la familia. Somos paisanos y tuvo una relación de amistad con mi padre, la cual siempre fue cariñosa y respetuosa.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Un día se me ocurrió preguntarle: Tío Felipe, debe descansar, por su trabajo debería darse un espacio para descansar y darse un reposo, ya que por situaciones familiares el permanecía mucho tiempo (casi todo el día) en su *tienda-miscelánea “Yoli”* y sabiendo que es un adulto mayor con la fortuna de tener una reserva cognitiva fuerte y robusta, el descanso es parte esencial para que su cerebro descanse y repare cualquier situación de su cuerpo.

La reserva cognitiva, es nuestra capacidad para mantenernos con funciones mentales superiores activas: memoria, calculo, orientación juicio, etc... y que puede lograr estimulando sus capacidades mentales, tener buena nutrición y un medio social y familiar positivo.

Y bien volvemos a nuestra narración:

¿Cuántos años tiene usted Tío Felipe? A lo que el respondió: *15 entrados a 14.*

-Un buen día, al pasar por su miscelánea y conversando le pregunte; Hola, Tío Felipe:

¿Me puede decir como ser una persona positiva como usted?

A diario da alegría verlo sonriente, dispuesto a atender y apoyar a cualquier persona en cualquier momento que lo solicite.

¿Cómo lo hace Tío Felipe?

A lo que responde sin miramientos: Mire Usted Doctor:

-Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo:

-A ver Felipe el día de hoy sólo tienes dos opciones, estar de buen humor o estar de mal humor.

-Y don Felipe responde: hoy escojo estar de buen humor.

Moraleja: todo en la vida es tomar decisiones, pero buenas decisiones.

Cada situación nos da la oportunidad y la posibilidad única de elegir;

-Se elige cada momento del día, cada una de nuestras actividades cotidianas

y depende de nuestra decisión y actitud que observaremos.

-Recordemos que nuestra forma de reaccionar podría afectar no sólo a terceros sino a nosotros mismos, por eso don Felipe elige estar de buen humor, elige estar siempre joven de 15 entrados a 14.

En resumen:

¡¡elige vivir una vida propia con alegría y felicidad construyendo momento a momento el mejoramiento de la existencia humana la suya y la de los demás!!.

Un buen día me entere que don Felipe había sido asaltado en su tienda, por suerte, sólo el susto, pero fue llevado a una revisión a un hospital de la ciudad. Tiempo después me lo encontré y le pregunte:

¿Cómo se siente Don Felipe supe que tuvo algún problema?

Y la respuesta broto de sus labios de inmediato: Mi querido doctor ¡¡si pudiera estar mejor seria un chiquillo!! No fue nada grave una persona quiso robar un gansito y sin más, lo hizo y no pude hacer nada., pero todo bien.

Cuando le pregunte si había estado en alguna ocasión en algún hospital por alguna razón me dijo:

Mire Doctor:

Si, efectivamente me operaron de una hernia (una hernia es un escape del intestino por debilidad de la músculos abdominales y se desliza con el peritoneo hacia la piel del abdomen por una fisura en el musculo que protege los órganos de la cavidad abdominal, el músculo genéticamente tiene deficiencia de una proteína que debilita el musculo del abdomen y con un esfuerzo, puede

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

romperse y a través de ese espacio se desliza el intestino y aparece la hernia) .

Mis hijos me aconsejaron y recomendaron operarme, al tratarse de una cirugía aparentemente sencilla y sin mayor peligro.

Bueno, eso dicen, pero como usted sabe cualquier cirugía es un riesgo, bueno hasta una uña enterrada.

Pero bueno, me anime y me internaron en un hospital para realizar la cirugía.

¿Bueno y como salió todo?

Todo bien gracias a Dios

Pero, cuando estaba en el hospital y sobre todo cuando entre a la sala cirugía!!

¡¡Si mi querido doctor!! cuando entre al quirófano recordé y me dije:

-- Felipe en este momento tienes 2 opciones:

Las decisiones que se presentan a cada instante en nuestra vida cotidiana se deben tomar con precaución, pero se deben tomar:

-Y, ya que a partir de ese momento en ese instante

-podía elegir vivir o morir, así me imagine.

-Pero me dije a mí mismo, Felipe, tú quieres vivir y vas a vivir. Este será un procedimiento sencillo y no tendrás ninguna complicación.

-Cuando los médicos llegaron al quirófano, observe las expresiones de sus rostros y entonces realmente me asuste.

-Yo podía leer en sus ojos que esa cirugía podría tener alguna complicación.

-Sus caras reflejaban cansancio, preocupación y en uno de ellos cierta molestia como si tuviera algún problema.

-Por lo que de inmediato le pregunte?

-A ver Tío Felipe como esta eso de que podría haber alguna complicación?

-Si mi querido Doctor.....

¡Su expresión era de molestia y cierta preocupación!!

¿ Y que fue lo qué hizo Tío Felipe?

-De inmediato los recibí con un saludo:

-Buenos días mis queridos doctores,

-el día de hoy es un día maravilloso para hacer su trabajo.

-Buenos días Sr Felipe necesitamos hacerle algunas preguntas?

Con gusto doctores pueden preguntarme lo que ustedes necesiten saber. Las preguntas fueron las normales, ya sabe, si ya había sido operado antes, si había tenido una cirugía previa, etc:

-Hasta que uno de ellos anotando en un expediente

-me dijo, Dígame Señor Don Felipe. Me pregunto:

¿es usted alérgico a algo, alguna cosa, algún medicamento?

-Y en ese momento respondí:

-sí, soy alérgico a las hernias y a los médicos.

-Tal respuesta les ocasiono risa y buen humor, y de la angustia de sus rostros cambiaron a un rostro de más tranquilidad, caras alegres y de una mayor seguridad.

-Les dije: Saben ustedes estimados médicos, cuando me traían en la camilla por el pasillo

-y pensaba; Felipe vas al quirófano te van a anestesiarse y por lo que me han dicho, si el paciente es positivo y esta tranquilo ello puede favorecer los resultados de una operación..

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

-Dígame mis estimados doctores esto es verdad?

Porque quiero decirles que soy positivo, que tengo los mejores médicos y que estoy seguro que todo saldrá bien.

-Ahora, en mi interior,

-yo pensé igual que todos los días?

¿Felipe quieres estar tranquilo

-y cooperar con los médicos

-y con un estado anímico de un buen humor?

Y yo me dije –en mi interior

- si, siiiii claro que sii he elegido vivir ...
- y estoy positivo todo saldrá bien!!

-- Cooperare en todo, realizaran la cirugía y será exitosa.

Pero aun pensativo

Tío Felipe se imagino que debería de decirle algo a sus médicos....

Ahh ya se, les diré lo importante que son para los pacientes y para motivarlos:

Mis queridos Doctores quiero decirles algo si me lo permiten por favor:

Claro que si Don Felipe...

—el día de hoy deben pensar que es un día importante en sus vidas--

Primero;

Que Dios nuestro Señor les ha dado un día más en su trabajo
en su familiares que están orgullosos de ustedes

-en sus vidas haciendo el bien en una de las profesiones más importantes para el ser humano,

-Ustedes han sido elegidos por nuestro redentor para salvar vidas!!

---y que ustedes son los médicos mas capaces y sabios que conocemos ¡!

-¡¡ y que con su sabiduría, capacidades y destreza profesional que poseen cada uno de ustedes mis estimados doctores!!

— el día de Hoy será una cirugía exitosa más.

Desde ahorita les doy las gracias y no lo olviden que será la cirugía más importante de sus vidas y que no tendrán ninguna complicación.

-Nuevamente lo cuestione?:

-Y qué paso después Tío Felipe?

-Todo salió muy bien,

-por la pericia

- la preparación de los galenos,

-pero más que eso por su asombrosa actitud elegida en el quirófano, rostros alegres,

-manos con pericia,

-cerebros con precisión,

-resultado..... el deseo de vivir y de dar vida a la vida misma.

La moraleja de esta y otras historias, tiene un fundamento poco discutible, es decir, siempre se debe asumir una actitud positiva, optimista, alegre y emocionalmente productiva ante la vida, la cual expande y ensancha su valor persuasivo e irradia salud y felicidad.

Hasta ahora sabemos, que don Felipe cumple una edad cronológica de 94 años.

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

Podemos considerarlo un hombre longevo y de una salud invencible:

¡¡ la respuesta es sí ¡!.

En donde descansa el secreto de la longevidad:

- en muchos sitios, pero algunos de ellos
- son la brisa placentera de la Riviera del placer medurado y multisensorial;
- en el balance alimentario saludable y placentero.

-En la combinación de una vida comprometida

-por servir y con una familia que lo quiere y lo cuida,

-claro el debe tener buena nutrición

-y un ejercicio físico, suave pero constante;

-en la compañía amable y sentida

-que se extiende y se disipa

-en el cause de los sueños

-y las esperanzas que se entrelazan dentro del continente del alma.

Esto supone, sentirse día tras día vivo,

-y con ganas de vivir, por lo tanto,

-la longevidad sana es posible,

-porque aun no hay medicina que sane...

-lo que no sana la felicidad,

-en un cerebro que cura.

Tú decides la felicidad y tu salud: moraleja

Pues resulta mis queridos lectores, y esto es importante para los incrédulos, que el relato de “Don Felipe” se asienta también en el sustrato material de la persona, en su organismo, en su cerebro. La moraleja tiene un fundamento poco discutible, ya que desde su narrativa nos convoca a asumir una actitud positiva, optimista, emocionalmente productiva ante la vida, ensancha su valor persuasivo de buena voluntad y felicidad.

Investigaciones neurofisiológicas

Las investigaciones en el área de la conducta y el comportamiento cerebral afirman que el individuo con comportamiento afectivo positivo, optimista, tienen una mejor respuesta a la vacuna de la influenza. Los estudios de actividad cerebral por mapeo electroencefalográfico muestra actividad neuronal organizada sobre regiones prefrontales estructuras del cerebro asociadas con el comportamiento emocional. Desde hace varias décadas han establecido relaciones fundamentales donde intervienen mecanismos neurofisiológicos y neuroquímicos en este rubro los neurotransmisores serotonina y noradrenalina son los que están involucrados. entre comportamientos emocionales y biológicos.

Para los enfermos con enfermedades crónicas o con alguna enfermedad terminal, el reforzar positivamente sus capacidades emocionales, y familiares constituyen un afrontamiento positivo para enfrentar la enfermedad. La medicina alternativa recomienda para afrontar estas enfermedades el apoyo psicológico: cada órgano y célula dentro del cuerpo tiene una tasa vibratoria propia, separada y distinta de la acción vibratoria del órgano vecino. Vibran al unísono con ciertos centros en el cuerpo humano. Las perturbaciones en la esfera mental y emocional de una persona, afectan las vibraciones de los órganos y las células del cuerpo de manera discordante. La esfera mental y emocional deben ser armonizados y purificados para darle la sanación a la persona con el problema o la perturbación de que se trate.

Todo ser humano puede encontrar una relación directa entre su estado emocional y su estado físico. Es algo que de alguna manera puede suceder en algún momento de nuestra existencia. La

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

positividad, el optimismo, el buen ánimo, las alegrías hacen más eficiente y mejor el funcionamiento de nuestro organismo. Daniel Goleman subraya: *Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más posibilidades de sentirse satisfecha y ser eficaces en sus actividades durante el desarrollo de su vida, y de poseer hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que dificultan su capacidad de concentrarse en su trabajo y en mantener un pensamiento claro y positivo.*

¿Como va hacer tu día hoy?

Dice Mario Benedetti

*Esta mañana desperté emocionado
con todas las cosas que tengo que hacer
antes que el reloj sonara.*

*Tengo responsabilidades que cumplir hoy. Soy importante.
Mi trabajo es escoger qué clase de día voy a tener.*

*Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso
o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas.*

*Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero
o puedo estar contento porque mis finanzas me empujan
a planear mis compras con inteligencia.*

*Hoy puedo quejarme de mi salud
o puedo regocijarme de que estoy vivo.*

*Hoy puedo lamentarme de todo
lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo
o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.*

*Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas
o puedo celebrar que las espinas tienen rosas.*

*Hoy puedo auto compadecerme por no tener muchos amigos
o puedo emocionarme y embarcarme en la aventura de descubrir nuevas
relaciones.*

*Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar
o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.
Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela
o puedo abrir mi mente enérgicamente
y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.*

*Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores
del hogar
o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente y cuerpo.*

*Hoy el día se presenta ante mí, esperando a que yo le dé forma
y aquí estoy, soy el escultor.*

*Lo que suceda hoy depende de mí. Yo debo escoger qué tipo de día voy a
tener.*

Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes....

Consejo para alcanzar la Felicidad

Una tarde de primavera caminaban tranquilamente 3 hermanos por la calle, cuando de repente;

-- observan como una persona se desploma al piso,

--los 3 hermanos solícitos acuden a brindarle ayuda.

Al ayudar a levantarlo, el individuo les agradece.

-Señor, podemos hacer algo por usted.

¿Como se llama, lo llevamos algún lugar?,

-Nada paso estoy bien,

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

A propósito yo soy la felicidad;

-en agradecimiento a cada uno de ustedes les concederé un deseo.

-El primero de los 3 hermanos le pidió ser rico y tener mucho dinero: lo concedió de inmediato y tuvo mucho dinero.

-El segundo pidió tener una de las mujeres más bellas y al igual que al anterior se lo concedió y tuvo una mujer hermosa.

-El tercero se quedó pensativo, se acerca a la felicidad y le dijo, agradezco su ofrecimiento no deseo nada, y le dijo:

-he sido afortunada en poder ayudar.

-La felicidad insistió te daré lo que necesites, a lo que este tercer hermano replicó, tengo lo que necesito y soy feliz,

-Más aun he sido afortunado por poder hacer un servicio.

-Lo que puede hacer por mí es acompañarme y caminar un poco

-y de esta manera, iniciaron una marcha juntos. Y, desde entonces, la felicidad y el tercer hermano van hacia distintos destinos juntos y la felicidad lo acompaña siempre.

Moraleja:

-La felicidad consiste en disfrutar día a día de lo que tenemos, no es esperar algo extraordinario. El ser feliz es una decisión que debemos tomar instante a instante, cada momento de nuestra existencia y que no depende de las condiciones de la vida que uno tenga, sino de la actitud con la cual se enfrentan los problemas-.

La felicidad es decidir ser feliz. La felicidad no es un objeto en el bolsillo que se gana y se pasea para acariciarlo cuando lo necesitamos. La felicidad vive muy cerca de nosotros, esta en nuestro interior.

Que tu felicidad no dependa del tiempo, porque cambia, ni del dinero porque se acaba, ni de las emociones porque te traicionan, ni de las personas porque somos imperfectos. La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno

hace están en armonía. La felicidad nace en tu interior, en uno mismo, y no se puede dar ni quitar, pero si se puede compartir.

¡¡Tu puedes compartirla, tu puedes lograr que te acompañe siempre, y también puedes compartirla a los demás y estos podrán compartirla a otros y este mundo nuestro puede cambiar positivamente!!

Como construir la felicidad

En un pueblo cerca de la ciudad del autor, vivía una persona que entre sus deseos, al menos así lo manifestaba ansiaba alcanzar ser feliz. Además, comentaba que había viajado por muchos lugares, pueblos y ciudades buscando la felicidad, la iluminación y trascendencia.

Hasta que un día alguien le dijo, mire buen amigo se dice que existe un lugar llamado "muy muy lejano" donde vive un hombre -sabio-, se encuentra en la cima de la montaña más alta del lugar cuyo acceso es difícil y peligroso, pero que si alguna persona lo alcanza podría ayudarlo a lograr semejantes deseos.

-Ni tardo ni perezoso inicio, este amigo, decidió iniciar su aventura, sorteando muchas peripecias y peligros por lo escarpado del pueblo y la montaña hasta alcanzar finalmente el ansiado lugar.

-Al estar con el hombre -sabio-, éste le pregunto:

¿Qué te ha hecho venir de tan lejos?,

el amigo buscador de la felicidad, le responde: me han dicho que usted me puede aconsejar como puedo alcanzar la felicidad, la iluminación y la trascendencia, y por ello es que estoy con usted hombre -sabio-.

-Has vencido todos los peligros para llegar hasta aquí por lo tanto te daré los siguientes tres consejos:

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

1) El hombre sabio entro a la cocina y de una cesta de frutas saco un plátano ya muy maduro casi negro y ya sin servir para comer. Amigo ve este plátano esta pasado y ya no se puede comer.

-Bueno y que semejanza tiene con la felicidad?

-Este plátano representa el pasado, ya no lo puedes consumir, no tiene nada que aportar, para nutrirte, así que NO deberías alimentarte del pasado.

2) El hombre sabio entro por segunda vez a la cocina y saco otro plátano verde de su cesta de frutos.

¿Amigo ve usted este plátano?, claro que si , pero esta verde.

-Efectivamente, este plátano nos representa el futuro, no se puede consumir, sencillamente porque aun no llega su tiempo, por tanto, lo que indica es debes tener paciencia y en el futuro llegara algún día en que estará maduro a punto de comerlo, mientras tanto lo que nos queda es esperar

-Asi que, debemos tener paciencia para saber cuál es el futuro y será en ese momento en que te llegara la iluminación para saberlo.

¡Si maestro -sabio- lo comprendo!.

3) Dicho lo anterior, entro nuevamente a la cocina y saco de la cesta de frutas un plátano fresco, maduro y en plenitud.

-Y este como se relaciona con la felicidad?

-Este mi querido amigo -buscador de la felicidad- se relaciona con el presente, y significa que estas en presencia de todas las virtudes que anhelas, la felicidad, la iluminación y la trascendencia. En otras palabras este es el hoy y el ahora y señala tu momento, lo puedes comer y tendrás al instante la esencia del bienestar y la felicidad en distintas formas que tu identificaras y trataras de compartir.

Metáfora: La búsqueda de la felicidad, no tendrás que hacerlo fuera o en otros lugares, pues la tienes dentro de ti, en tu interior y para trascender, tienes que compartirlo. Cuando lo hagas,

esparcirás la felicidad con los demás. Una vez que lo compartas, con otros, ellos, harán lo mismo y tendrán lo más preciado de la existencia humana, la felicidad, la iluminación y la trascendencia.

El amigo -buscador de la felicidad-, comprendió que la bienestar esta en tu interior y que en conciencia la iluminación y trascendencia requieren de la solidaridad con los demás, compartir lo mejor que tenemos en el corazón, para que ilumine la razón y lo haga trascender hasta el mismo sol.

-El hombre sabio, le dice al buscador de la felicidad no olvides que el pasado ya murió, el presente es el hoy y el futuro aun no llega y no sabes cuando llegara.

¡¡Se feliz hoy, ahora y comparte esta felicidad a los demás para que ilumines los sendero el tuyo y el de los otros y cuando lo hagas trascenderás!!

En tus manos tienes la Solución

En una comunidad de un país “muy, muy lejano” Habitaba un hombre dotado de gran sabiduría. Un sabio cuya fama se había entendido a muchos territorios de la tierras vecinas. Siempre existe alguien que piense que todos son charlatanes (que los hay en nuestro país y en muchos). Este hombre sabio dedicaba un día de la semana -el domingo para ser más preciso) y atender a cualquier persona que lo solicitaba para darle algún consejo o remedio siempre con cortesía y solidaridad. Con frecuencia las mismas personas atendidas le preguntaban, dígame hombre sabio como atiende a tantas personas y siempre con alegría y bondad; a lo que el contestaba, miren la alegría es por tener la oportunidad de servir a mis semejantes a mis iguales y la solidaridad porque cualquiera puede necesitar algo, yo mismo puedo tener un problema y desearía recibir la misma atención.

Pero sucede que un buen día, pero en este caso, un individuo de una comunidad cercana, en un domingo donde día cuando la gente acudía al lugar a pedir consejo se apersono frente a él y le dijo: Hombre sabio, si eres tan sabio -como dicen- dime que traigo en mi mano y la mostraba a las personas que le hacían un circulo,

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

hasta cierto punto asombrados por el atrevimiento de retar a tan respetado personaje.

El hombre sabio, le contesto, no es necesario hacer ese tipo de demostraciones, yo solo aconsejo a las personas que lo solicitan las maneras de comunicarse, de actuar, para mantener las mejores relaciones y solución de sus problemas que lo lleven más fácilmente a alcanzar su felicidad; el perdonar los agravios, el ser bondadoso, humildad, magnánimo, y cuidar todas estas virtudes aceptación, respetabilidad, gratitud, asertividad, respeto, cuidado, prudencia y generosidad. Bueno, además de eso dicen que conoces muchas cosas, podrás adivinar entonces ¿que es esto?. El hombre sabio al ver que la población se acercaba le dijo muy bien en tu mano tienes dos monedas.

En seguido la persona que lo había cuestionado abrió su puño y efectivamente, había dos monedas. ¡¡Ahh!!, replico la persona usted me ha descubierto, seguramente me vio cuando llegue y metí mi mano a la bolsa; pero espere ahora dígame... --se retiro-- atrás de las personas, y de inmediato regreso y volvió a mostrar el puño, ahora si señor sabio, si es tan sabio me dirá ahora que tengo aquí, ¿, tuve la precaución que nadie me observara, ¡¡a ver, a ver!! ¿dígame?. El Hombre sabio, le dijo mire u buen hombre no hay necesidad de demostrar nada, usted necesita algunos consejos y con gusto se los daré por ejemplo, -respeto, prudencia, humildad-. NO, si es tan sabio usted sabrá que ¿tengo aquí?

Finalmente el hombre sabio; replico, ahí en su mano tiene usted ahora mismo tres monedas, enseguida se escucho un murmullo de asombro del publico al abrir su puño ahh! ahh! efectivamente había tres monedas. ¿Con eso está usted satisfecho mi buen amigo?, NO algún truco puedo existir, o bien algo de la gente que está aquí me vio y le dijo. ¡¡Espéreme un momento!!. Pero mi buen amigo que es lo que usted pretende o quiere demostrar ¿esperemos y con gusto platicare con usted sobre las virtudes humanas? que le pudieran conducir a desarrollar la humildad, la templanza y el respeto para ser feliz si las practica.

-Esta persona que replicaba al -hombre sabio-, pensó.

-Ya se le que le preguntaré mientras hago lo siguiente,

-agarrare un pájaro de ese árbol,
-lo pondré entre mis manos
y le preguntare, hombre sabio,
¿dígame que tengo en mis manos?,
-como el -hombre sabio- efectivamente es un -gran sabio-,
seguro que me contestara:
-Usted en este mismo instante tiene un pájaro atrapado en sus
manos,
Ahh, eso es lo más probable,
¡pero!,
-yo le preguntare:
¿vivo o muerto?.,.
-Si me dice:
--entre sus manos tiene un pájaro vivo,
--lo aprieto lo estrujo y muere;
-si me dice:
--el pájaro entre sus manos está muerto,
-yo abro mis manos y sale volando y yo soy el que ganara
Y así, ocurrió,
--tomo el pájaro entre sus manos y le pregunto:
-Hombre sabio, ¿dígame? ¿qué tengo en manos?,
-tan importante es esto para ti,
-si, si porque ganare

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

-y no adivinara ya verán.

Muy bien,

si así lo deseas te diré,

¡si dígame!:

--En tus manos ahora mismo usted tiene un pájaro.

-Ahh, Ahh, pero falta otra pregunta

-Ahora dígame

¿esta vivo o esta muerto? ...

En ese momento, a pesar de haber ya mucha gente alrededor, privo el silencio y el sabio contestó...

-En tus manos tiene la solución-

Moraleja:

El -hombre sabio-, explica, los seres humanos a veces tienen en sus manos la posibilidad de practicar algunas virtudes fundamentales para el buen vivir y que los puede conducir a alcanzar el bienestar y la salud plena, a la buena convivencia y finalmente a la felicidad, ese don tan preciado que tanto se necesita en este momento en nuestro mundo.

Ahora mismo, todos debemos sentir responsabilidad y empatía por el otro. Así que a partir de ahora usted, cuidara de muchas cosas personales, como su salud, el ejercicio físico de acuerdo a sus posibilidades y cuidar estas virtudes humanas que tienen en sus manos. Una virtud es una disposición de la persona para obrar de acuerdo con determinados proyectos, ideales y objetivos tales como el servicio a su comunidad, participar de proyectos que conduzcan al bien común, la generosidad es decir dar a los demás lo que humanamente pueda y tenga, es darse a así mismo, mi tiempo, mis consejos, mi ayuda es ser amable, respetando el tiempo de los demás, en decir la verdad, la justicia. La virtud se opone al vicio, y tiene una gran importancia para la vida ética.

Además, tener la asertividad que es una virtud de decir las cosas en forma correcta y por su nombre, la honestidad y el respeto el cual nace de la consideración hacia otras personas y hacia uno mismo.

Como puedo cuidar mi cerebro y mantenerme sano

Conociendo lo extraordinario de su estructura y composición

Nos sorprende que nuestro cerebro sea el órgano más preciado que tenemos y que nos define como personas; claro que si, es la estructura más compleja del universo. Hay cien mil millones de neuronas en un solo cerebro humano, y unas 10 veces de otras tantas células que no tienen un papel computacional. Cada una de las neuronas se conecta con otras por medio de las proyecciones ramificadas arborescentes llamadas axones y dendritas la mayoría de las cuales terminan en diminutas estructuras llamadas sinapsis.

Cada una de las cien mil millones de neuronas que tenemos puede tener de una a diez mil conexiones sinápticas con otras neuronas. Esto quiere decir que el número teórico de diferentes patrones de conexión posible en un solo cerebro es, aproximadamente, de unos cuarenta mil billones.

El avance de la medicina nos ha permitido ya entrado el siglo XXI que la esperanza de vida se haya incrementado ostensiblemente a una media de 80 años. Todos queremos conservarnos con un intelecto y cerebro en condiciones que nos permitan resistir el embate de tiempo, sin embargo algunas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y la demencia, nos afecta en el final de nuestra vida, disminuyendo considerablemente la calidad de vida y el bienestar integral.

¿Cómo mantener en forma mi cerebro con la creatividad?

Ser creativo no es algo que sea lejano a las personas. Por un lado, porque todas las personas realizan actos creativos, es una

LA FELICIDAD ESTÁ EN EL CEREBRO

Una interpretación científica de cómo se alcanza la felicidad y como el cerebro nos sana

constante dinámica de cambio. Las personas creativas rompen los patrones rígidos de su cerebro. Combinan conceptos, mezclan cosas aparentemente diferentes... Desarrollan hábitos de neuroplasticidad que les permiten crear nuevas conexiones neuronales.

Por lo que se vuelve fundamental tener hábitos que estimulen la creatividad, ejercitando constantemente nuestro cerebro.

Algunos hábitos importantes para estimular nuestra creatividad, y por ende nuestra plasticidad cerebral son: ser curioso, hacer trabajo creativos o novedosos, aprender a estar solos, disfrutar de la naturaleza, tomar notas de cosas que nos interesa, crear conexiones entre ideas, seguir nuestras pasiones y estimular nuestro pensamiento lateral.

Los expertos en neurociencia dicen que en general solo sabemos aprovechar un porcentaje relativamente pequeño de nuestro cerebro, pensemos todo el recorrido que tenemos para alcanzar un mayor potencial, e imaginemos todo lo que podríamos lograr.

Para estimularlo existen algunas herramientas, como el *kit de Open Mind's Creativity* la nueva herramienta práctica de *Open Mind* que con sus tarjetas y dados nos abren un mundo de posibilidades al crear provocaciones al pensamiento (pensamiento lateral), aumenta la agilidad mental y maximiza la conexión de ideas, al llevar a los participantes a crear ideas desde cero gracias a sus conceptos inexistente.

Todavía falta más estudios científicos que terminen de aclarar por qué tenemos estas enfermedades neurodegenerativas y cómo solucionarlas. Sin embargo, la evidencia actual si nos permite afirmar que los ejercicios que estimulan la creatividad mejoran nuestra neuroplasticidad, y por ende aumentamos nuestra reserva cognitiva que nos defiende de las enfermedades mentales a largo plazo. Mantén una buena salud mental realizando ejercicios que estimulen la ideación y la creatividad.