

## El amor: más importante de lo que pensamos

Febrero es un mes en el que pensamos en el amor. El Día de San Valentín trae pensamientos de amor, pero sobre todo amor romántico. El amor tiene muchas definiciones, como "un sentimiento intenso de afecto profundo", "un gran interés y placer en algo", "una persona o cosa que uno ama", "sentir afecto profundo" y "gustar o disfrutar mucho". Si bien el amor romántico es genial y algo maravilloso en lo que enfocarse durante el mes (o el año y la vida), las otras definiciones de amor también tienen un profundo impacto en nuestras vidas y nuestro disfrute de la vida. El amor recorre un largo camino en nuestra satisfacción sobre quiénes somos, dónde vivimos, qué hacemos, cómo pasamos nuestro tiempo, nuestras relaciones y nuestra satisfacción general con la vida. El amor, como la mayoría de las otras cosas, tiene aspectos positivos y aspectos negativos.

Amar o amar a alguien o algo puede tener efectos positivos en nuestras vidas. Cuando amamos lo que hacemos, tendemos a tener mucho más éxito en ello y, en general, reportamos un nivel mucho más bajo de estrés y una mayor satisfacción con nuestras vidas. Cuando amamos donde vivimos, también resulta en un menor nivel de estrés y una mayor satisfacción con nuestras vidas. Cuando amamos lo que somos con nuestro tiempo parece más agradable y edificante. Cuando amamos un tema, parece mucho más fácil aprender, recordar y poner en práctica. Estos son solo algunos ejemplos de los beneficios y el poder del amor.

Sin embargo, hay algunos inconvenientes para amar. Si ponemos nuestra alegría y satisfacción en cuánto amamos a alguien y / o algo, permite la depresión y la insatisfacción cuando no "sentimos" el amor y / o nos decimos a nosotros mismos que no amamos, realmente no nos gusta, o incluso "odiamos" a alguien o algo. El amor es una emoción muy poderosa que tiene la capacidad de mejorar nuestra perspectiva de la vida y nuestra satisfacción con nuestras vidas, pero debemos tener cuidado con la cantidad de poder que le damos, especialmente cuando "no amamos" a alguien y / o algo. Muchas asignaturas fallidas en la escuela, muchos intentos fallidos de cosas en la vida y muchas relaciones fallidas ocurren porque nos decimos a nosotros mismos que no solo no lo amamos, sino que nos convencemos de que si no lo amamos, no vale la pena nuestro tiempo y atención. Esto puede resultar en muchas oportunidades perdidas para ser feliz, para encontrar más cosas que amar sobre el mundo que nos rodea, y lo más importante puede llevarnos a hacernos daño a nosotros mismos y / o a las personas que nos rodean. Entonces, ¿qué hacemos con el amor?

Dado que el amor no es solo un sustantivo, sino un verbo, es algo que hacemos. Al igual que con todas las cosas que hacemos, en realidad podemos mejorar practicando. Además, un gran libro, nos dio orientación sobre lo que es el amor y cómo practicar el amor, diciendo: "El amor es paciente, el amor es amable. No envidia, no se jacta, no es orgulloso. No deshonra a los demás, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda registro de errores ..." Cuando apliquemos estas pautas, será más fácil amarnos a nosotros mismos, a los que nos rodean, al mundo que nos rodea y a nuestras vidas en este mundo. Si tenemos paciencia, usamos pensamientos y palabras amables, nos negamos a ser envidiosos o egoístas, no hacemos cosas para deshonrar a los demás, evitamos enojarnos fácilmente y perdonamos, encontraremos que nuestra capacidad de amar aumenta y nos encontraremos amando a más personas y más cosas a nuestro alrededor e incluso encontraremos cosas que amar sobre tareas que no están en la parte superior de nuestra lista de cosas que queremos hacer, como tomar una clase en la que "no estás interesado", tareas domésticas o tareas laborales que "deben hacerse", trabajar con alguien "que no nos importa", etc. Si practicamos estas pautas de lo que es el amor, mejoramos nuestras

posibilidades de ver la belleza en el mundo que nos rodea y la belleza en aquellos que no apreciábamos antes.

Espero que este mes traiga muchas oportunidades para practicar el amor. Espero que traiga muchos momentos que realmente amas y muchos momentos que aumentan las cosas y las personas que amas. No somos perfectos y tampoco lo es nuestra capacidad de amar, pero con la práctica podemos mejorar, que es otra cosa que amar. Mantén una mente abierta, sé paciente, concéntrate en las personas y las cosas que te rodean, busca ser amable y aprecia la belleza que te rodea. Que este mes y todos los meses estén llenos de amor.

