

Cuando las cosas se ponen complicadas

Autor:: □□□□□□ □□□□□□
agosto 28, 2022



Si estás por celebrar algún día u ocasión especial, tómate un tiempo para sentarte y escribir una carta de agradecimiento a Hashem.

El miércoles pasado empecé a sentir que la cabeza se me llenaba de demasiadas cosas para los próximos seis días. Tenía que preparar un *ufruf* para el Shabat, preparar a dos niños para la residencia de la yeshiva, el cumpleaños de mi hijo de 20 años el domingo, asegurarme de que mis dos hijos menores tuvieran listos todos sus libros, cuadernos y ropa para el nuevo año escolar, y cerrar los cabos sueltos para la boda de mi hijo que se celebra este lunes. El domingo íbamos a tener a cuatro niños comenzando tres escuelas diferentes, incluyendo el más pequeño, que sube a 1er grado, en tres lugares

diferentes, y en cuatro momentos diferentes, que tenían que ser cuidadosamente coordinados.

Aunque tenía las listas de cosas por hacer ya con todo anotado, todavía no estaba tranquila. Los días que se avecinaban parecían un gran torbellino de niebla y eso me ponía nerviosa. Lo que pasa con las listas de tareas es que a veces se alargan demasiado hasta el punto de que no sabemos por dónde empezar, lo que puede llevar al agobio y a la confusión.

Aunque tenía las listas de cosas por hacer ya con todo anotado, todavía no estaba tranquila. Los días que se avecinaban parecían un gran torbellino de niebla y eso me ponía nerviosa

Cuando sucede esto, hay algo más que podemos hacer, que realmente aclara la mente en lugar de correr como locos de un lado para el otro. Al hacer un mapa del día escribiendo en orden todo lo que tiene que suceder ese día uno obtiene una visión muy útil para trabajar con el fin de pasar por un momento agitado.

Lo malo de las listas de tareas es que a veces se alargan demasiado hasta el punto de que no sabemos por dónde empezar, lo que puede llevar al agobio y la confusión...

Así que, por ejemplo, el domingo 29 de agosto luce así:

7 de la mañana – levantarme, rezar, hacer ejercicio, preparar el desayuno

10 am – llevar a mi hijo de 5º grado a la escuela

10:30 am – comprar sobres, corbata, fruta, sacar dinero en efectivo, comprar una tarjeta de cumpleaños para mi hijo de 20 años

11:15 am – terminar de preparar la ropa para la boda

2 pm – llevar al niño de 6 años a la orientación de primer grado

3:30 pm – devolver el vestido a la tienda, comprar el buqué de la novia

6:30 – fiesta de pizza para el hijo de 20 años que cumple años

8pm – preparar a los niños para la cama y recordarles a todos el horario del día de la boda

9pm – trabajar con mi marido para tener todo listo para la boda: preparar la ropa, terminar todos los cálculos de pago a los proveedores, terminar de empacar todo lo que necesitamos llevar a la boda, escribir una carta de agradecimiento a Hashem por la boda.

Una vez que ya tenía el miércoles y el lunes planificados de esta manera, logré calmarme. Ahora tenía una imagen que podía mirar con antelación y seguir ese día. Básicamente, era mi cerebro en papel, escrito de forma ordenada.

Por último, pero no menos importante, la carta de agradecimiento a Hashem. Si tienes un día u ocasión especial, tómate un tiempo para sentarte a escribir una carta de agradecimiento a Hashem por la ocasión. Imagínate en tu mente exactamente cómo te gustaría que se desarrollaran las cosas y luego dale las gracias a Hashem por cada detalle. Esto también te va a dar más claridad sobre el día para que sepas cómo quieres que vayan las cosas exactamente. Es muy importante.

Te deseo un Jodesh Tov y que todos estemos ocupados con ocasiones alegres en abundancia.