

VIDA AUTENTIKA



EL PODER DE ELEGIR

¿Qué puerta vas a abrir?

Todo el tiempo elegimos...

A veces, son decisiones grandes, con nombre y fecha;
más a menudo, son detalles que parecen no cambiar nada,
lo que aceptamos para no incomodar,
la pausa que aplazamos, la atención que entregamos,
el lugar al que volvemos, aquello que resguardamos,
las personas junto a quienes aprendemos a ser.

Hasta que pasa el tiempo y esos detalles
tienen forma de vida.

El otoño nos recuerda que también hay fuerza en
dejar caer lo que cumplió su ciclo.

El invierno abre otra pregunta:
¿qué merece cuidado aunque todavía no muestre su fruto?

VIDAUTENTIKA

BARRA DE CONTENIDO

01 **LO QUE ELEGISTE SIN ELEGIR**

Elecciones de poder

02 **TU CUERPO YA ESTÁ VIAJANDO AL FUTURO**

Construir libertad y autonomía

03 **ALGUIEN QUIERE TU MENTE**

Atención es dinero tiempo y energía

04 **TU DIRECCIÓN ESTÁ DISEÑANDO TUS DÍAS**

El enfoque cambia lo que ocurre

05 **EL PODER DEL CAMBIO**

Posibilidades de valor

06 **PERSONAS QUE TAMBIÉN TE ESTÁN CONSTRUYENDO**

Nadie se convierte en sí mismo a solas

Todo el tiempo elegimos

Quizá no hubo una promesa ni una decisión solemne. Solo dijiste “sí” una vez más, cambiaste tus planes, guardaste una opinión o esperaste a que las cosas se acomodaran. Después lo repetiste. Y un día empezó a parecer natural.

Este capítulo viene a acompañarte a mirar cuándo una respuesta antigua empezó a dirigir tu vida actual. Porque algunas elecciones merecen continuar. Otras necesitan que vuelvas a encontrarte con ellas y preguntes, con honestidad: ¿la volvería a elegir?

1. El día que parece normal

Alguien cambia sus planes para atender otra urgencia, dice “no importa” cuando sí importa y aplaza por enésima vez algo propio. No ocurre una gran renuncia. Ocurren pequeñas decisiones que, sumadas, empiezan a dibujar una vida.

2. Cuando la costumbre toma el lugar de la elección

Una respuesta útil en cierto momento puede convertirse en piloto automático. La pregunta deja de ser “¿por qué soy así?” y se vuelve “¿cuándo aprendí a responder así y qué estaba intentando cuidar?”.

3. Lo que elegimos con el margen que teníamos

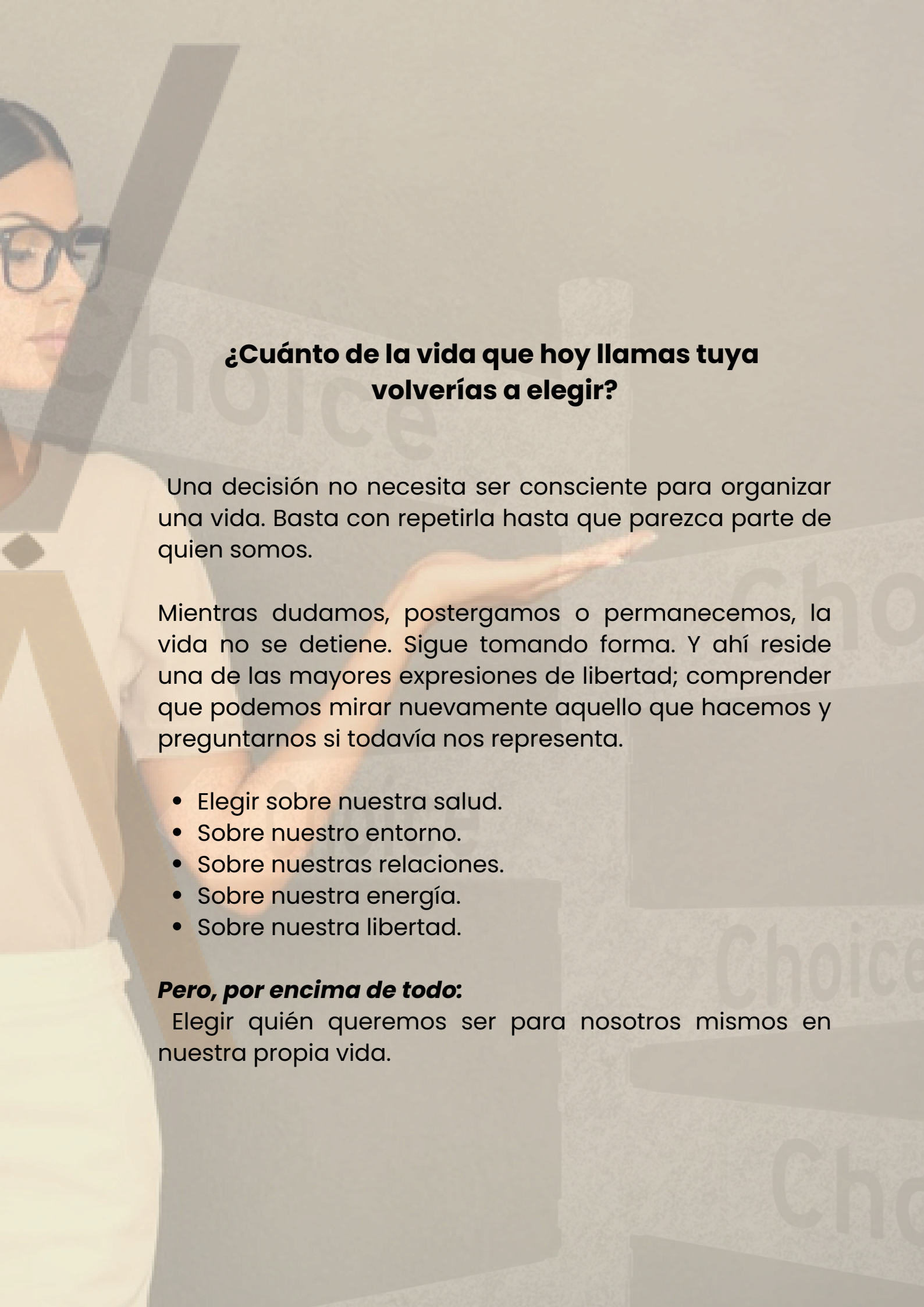
Aquí está el matiz esencial: no todas las decisiones nacen de la misma libertad. Algunas fueron adaptaciones a las circunstancias, a la necesidad, al miedo o a las expectativas. Reconocerlo permite mirar el pasado con respeto y el presente con más claridad.

4. El costo —y la protección— de seguir igual

Una elección repetida puede darnos estabilidad, aceptación o seguridad; también puede consumir tiempo, energía y espacio propio.

5. La pregunta que abre el presente

No exige cambiarlo todo, ayuda a distinguir qué sigue teniendo sentido, qué necesita revisarse y qué ya no queremos continuar por inercia. Si hoy pudiera elegir con lo que sé y con los recursos que tengo, realmente ¿lo elegiría?



¿Cuánto de la vida que hoy llamas tuya volverías a elegir?

Una decisión no necesita ser consciente para organizar una vida. Basta con repetirla hasta que parezca parte de quien somos.

Mientras dudamos, postergamos o permanecemos, la vida no se detiene. Sigue tomando forma. Y ahí reside una de las mayores expresiones de libertad; comprender que podemos mirar nuevamente aquello que hacemos y preguntarnos si todavía nos representa.

- Elegir sobre nuestra salud.
- Sobre nuestro entorno.
- Sobre nuestras relaciones.
- Sobre nuestra energía.
- Sobre nuestra libertad.

Pero, por encima de todo:

Elegir quién queremos ser para nosotros mismos en nuestra propia vida.

Tu cuerpo ya está viajando al futuro

*No importa solamente cuántos años lleguen.
Importa cómo llegas tú.*

Levantarnos con energía, movernos con confianza, descansar, concentrarnos, disfrutar y seguir participando en la vida que nos importa.

Las capacidades que queremos conservar para vivir esos años:

El recorrido parte de las elecciones cotidianas, pero reconoce que la salud no depende solo de la voluntad individual. También influyen la historia de cada persona, las condiciones en que vive, el acceso a lugares y aquello que no puede controlar. La invitación es a identificar dónde sí hay margen para cuidar el cuerpo que nos acompañará.

El futuro del cuerpo se va formando en el presente:

En las prácticas que repetimos y en las condiciones que hacen posible —o difícil— sostenerlas.

1. El futuro no empieza después

El cuerpo que se levanta, camina, piensa y se recupera hoy es también el cuerpo que está recorriendo el tiempo. El futuro deja de ser una fecha lejana y se vuelve una pregunta presente: ¿qué capacidad de vivir quiero cuidar?

2. Más que años: posibilidades

Qué significa llegar bien a los años que vienen. No una imagen ideal ni una promesa de juventud eterna, sino conservar posibilidades concretas: autonomía, movilidad, claridad, descanso y energía para estar en la propia vida.

3. Lo que el cuerpo recibe a diario

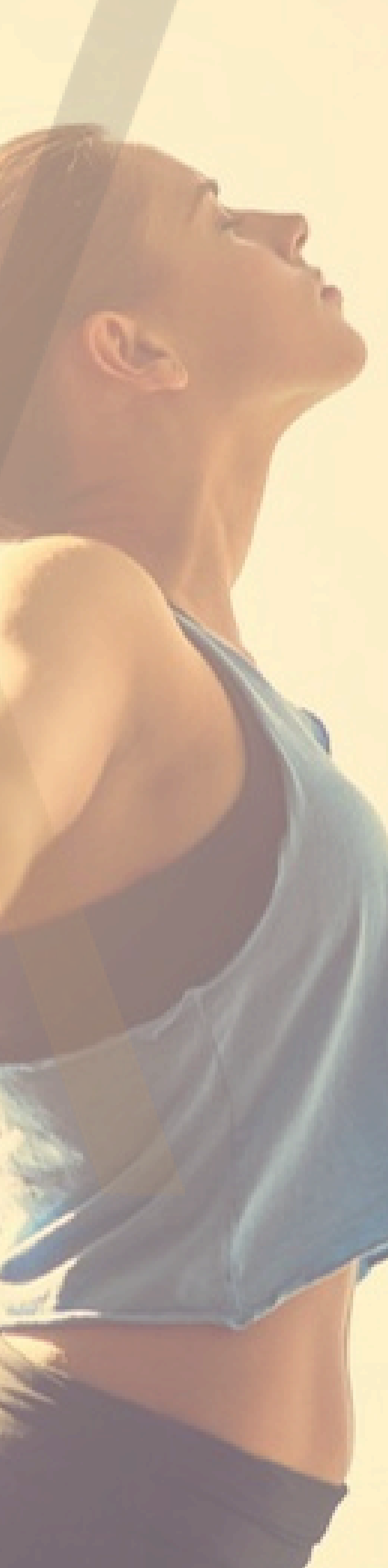
Miramos cómo el descanso, el movimiento, la alimentación, el estrés y la atención a la salud participan en el bienestar cotidiano. No como reglas perfectas ni fórmulas universales, sino como aspectos que pueden sostenerse, ajustarse y conversar con la realidad de cada persona.

4. Cuidar sin convertirlo en culpa

Reconocer que no todas las personas tienen el mismo tiempo, recursos, salud o entorno. Cuidarse no consiste en controlar cada resultado ni en responsabilizarse por todo lo que ocurre. Consiste en distinguir qué está en nuestras manos y encontrar una forma posible de atenderlo.

5. Un acuerdo con tu cuerpo futuro

Una decisión pequeña y repetible: una práctica de cuidado que tenga sentido en la vida real, no un plan perfecto que empieza el lunes, sino una manera concreta de acompañar a nuestro cuerpo y mente con continuidad.



“Un día en tu cuerpo futuro”.

***El cuerpo no espera a que llegue el futuro.
Ya está en camino.***

Viaja contigo en las mañanas con prisa, en las horas de descanso, en el movimiento que alcanzas a hacer y en las señales que escuchas o dejas para después. Ninguna decisión aislada escribe por sí sola lo que vendrá. Pero lo que se repite, junto con las condiciones en que vivimos, participa en la manera en que llegamos.

Esta conversación busca preguntarte qué quieres poder hacer, sentir y disfrutar en los años que vienen, y qué cuidado posible puedes empezar a construir desde hoy.

La propuesta es imaginar un día ordinario dentro de algunos años —no una imagen perfecta— y observar:

- ¿Qué te gustaría poder hacer con libertad?
- ¿Qué capacidad de tu cuerpo valoras más hoy?
- ¿Qué práctica cotidiana te ayuda a conservarla?
- ¿Qué obstáculo real hace difícil sostener ese cuidado?
- ¿Qué ajuste pequeño podría volverlo más posible?

El objetivo no es elaborar una rutina completa. Es conectar una capacidad valiosa con una acción de cuidado realista.

No puedes decidir cada condición de tu futuro cuerpo. Sí puedes empezar a tratarlo como el lugar desde donde ese futuro será vivido.

Para escuchar lo que el cuerpo necesita, también hace falta proteger la atención que dirigimos —o que otros dirigen— hacia nuestra vida.

***¿Qué quieres que tu cuerpo todavía pueda hacer por ti,
y qué puedes hacer hoy para acompañarlo?***



Alguien quiere tu mente

La atención es el espacio donde empieza la elección:

La atención se disputa desde muchos lugares: mensajes, plataformas, trabajo, noticias, publicidad y demandas de otras personas. Cada uno pide unos minutos; juntos pueden marcar el ritmo de lo que pensamos, sentimos y consideramos urgente. La propuesta no es retirarse del mundo, sino reconocer esas fuerzas y elegir con más intención a qué darles entrada, *aquello que ocupa tu mente influye en lo que alcanzas a percibir, imaginar y decidir.*

1. El día empieza antes de que lo elijas

Abrimos con una escena familiar: la primera notificación, un mensaje pendiente, un titular inquietante. Antes de decidir cómo empezar el día, varias voces ya reclaman atención. La pregunta aparece enseguida: ¿cuál de ellas elegiste escuchar?

2. La atención tiene valor

Exploremos por qué tantos sistemas compiten por mantenernos mirando, respondiendo o regresando. No hace falta imaginar una intención secreta: basta con observar que muchas plataformas, organizaciones y dinámicas dependen de nuestro tiempo y concentración.

3. Lo que ocupa espacio también orienta

La atención influye en qué notamos, qué dejamos pasar y qué sentimos como urgente. Una mente interrumpida tiene menos espacio para profundizar, recordar lo que importa o escuchar una necesidad propia.

4. El costo de vivir en interrupción

Lo que se perdemos cuando cada pausa se llena de estímulos: concentración, descanso mental, conversación y momentos sin respuesta inmediata. Examina cómo los hábitos y el entorno nos acostumbran a estar disponibles.

5. Elegir dónde poner la mente

La soberanía comienza con decisiones concretas: cuándo revisar, qué silenciar, qué conversaciones atender y qué espacios reservar para pensar. No como una lista rígida de reglas, sino como una forma de recuperar intención sobre el propio tiempo.



¿Quién está ocupando tu mente y qué lugar queda para aquello que quieres pensar por ti mismo?

Durante el día ocurrirá muchas veces:

Algo interrumpirá lo que estabas haciendo, alguien pedirá tu atención, una pantalla ofrecerá el siguiente estímulo. No siempre notarás el instante en que tu pensamiento cambió de rumbo.

Observa un día sin juzgarlo:

- ¿Qué cosas capturan mi atención con más frecuencia?
- ¿Qué suelo abrir, revisar o responder de manera automática?
- ¿Qué pensamientos o actividades quedan desplazados?
- ¿En qué momentos siento que mi atención sí me pertenece?
- ¿Qué límite pequeño podría proteger un espacio para lo que considero importante?

Un solo ajuste para probar: reservar un momento sin interrupciones, agrupar mensajes en ciertos horarios o recuperar una actividad que suele quedar desplazada.

Tu atención no puede estar en todas partes al mismo tiempo. Cada día, algo recibe tu mirada, tu tiempo y tu pensamiento.

¿A qué quieres volver cuando recuperas la posibilidad de elegir?

No todos los días empiezan cuando suena la alarma.

Cada día, una dirección interna conduce nuestras decisiones. A veces elegimos el rumbo; otras, dejamos que el miedo, la prisa o la costumbre tomen el volante.

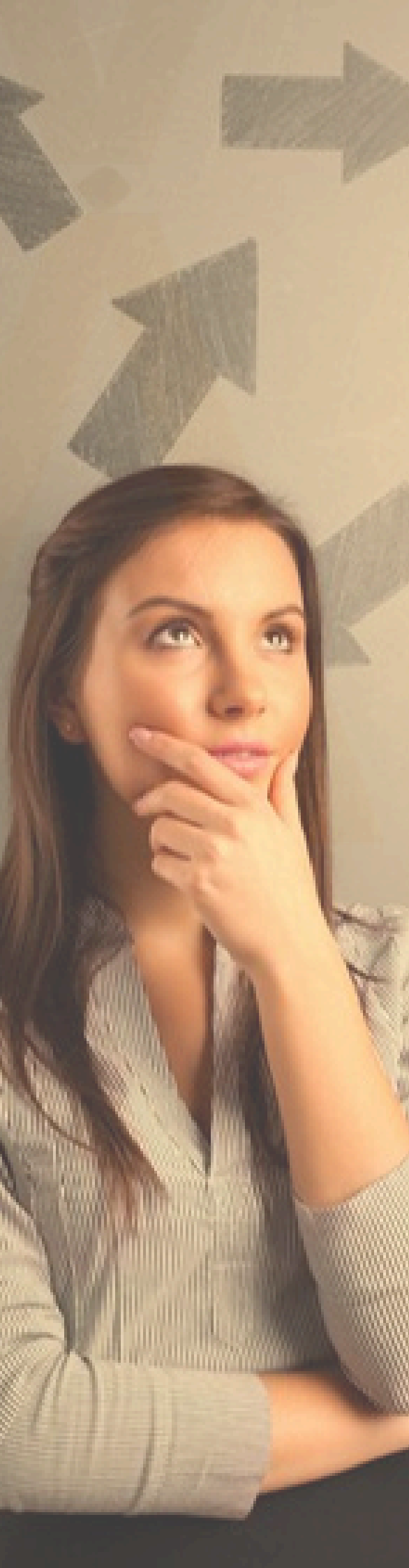
Y aunque no siempre podamos controlar lo que ocurre, sí podemos observar desde dónde respondemos y hacia dónde nos llevan nuestras decisiones.

Esa conversación silenciosa que tenemos con nosotros mismos: *no voy a poder, después lo hago, tengo que complacer, ya es tarde para cambiar*, sin darnos cuenta, esas frases empiezan a marcar el rumbo. La mente también toma el volante. La pregunta es si sabemos hacia dónde la estamos dejando conducir.

Reconocer quién está conduciendo.

Identificar las ideas automáticas, temores, exigencias y hábitos mentales que influyen en nuestras decisiones.

Distintuir pensamiento de destino. Una idea puede sentirse convincente sin ser una verdad. Notarlo abre un espacio para elegir cómo responder.



TU DIRECCIÓN ESTÁ DISEÑANDO TU VIDA

Elegir una dirección propia. Definir qué importa —no en una vida ideal, sino en el día real que tenemos delante— y qué merece nuestra atención.

Convertir rumbo en acción. La dirección se vuelve visible en decisiones pequeñas: dirigir nuestra atención de manera consciente, saber poner límites, empezar, detenerse o cambiar de opinión.

¿Qué está tomando el volante de tus días:

No siempre podemos escoger el camino que aparece frente a nosotros. Pero podemos mirar quién está sosteniendo el volante.

A veces, cambiar la dirección no exige rehacer la vida entera. Basta con dejar de obedecer una idea que nos conduce lejos de lo que realmente nos importa y tomar, hoy, una decisión consciente.

El poder del cambio

Cambiar de empleo, ajustar un proyecto, mudarse o tomar una pausa tiene costos distintos para cada persona.

Poder cambiar de opinión transforma una decisión cuando cuentas con margen para llevarla a la vida. Lo sabes, pero saberlo no siempre basta para moverse.

Cambiar de rumbo puede implicar reorganizar tus días o aceptar un periodo de incertidumbre.

Por eso, la posibilidad de cambiar tiene un efecto que va más allá:

- ¿Qué decisión de mi vida podría necesitar revisión?
- ¿Qué costo tendría cambiarla hoy?
- ¿Qué recursos ya tengo para hacer ese movimiento?
- ¿Qué recurso me falta o necesito fortalecer?
- ¿Qué paso pequeño podría ampliar mis opciones?

Cambiar es aprender

Revisar una decisión puede ser una respuesta a nueva información, a una necesidad que cambió o a un deseo que por fin se volvió claro.

El costo de moverse

Una transición puede exigir: tiempo para buscar opciones, ahorro para atravesarla, una pausa, energía, formación, siempre es importante hacer visible el costo y los recursos.

El margen de maniobra

No se trata solo de recursos materiales también importan las habilidades, la salud, el tiempo disponible, la estabilidad y las opciones que esos recursos permiten.

Crear espacio para una elección

No hace falta resolver todo: basta con identificar qué recurso podría abrir una posibilidad concreta hacia donde queremos.

¿Qué recurso, si lo fortalecieras, te daría más libertad para elegir?

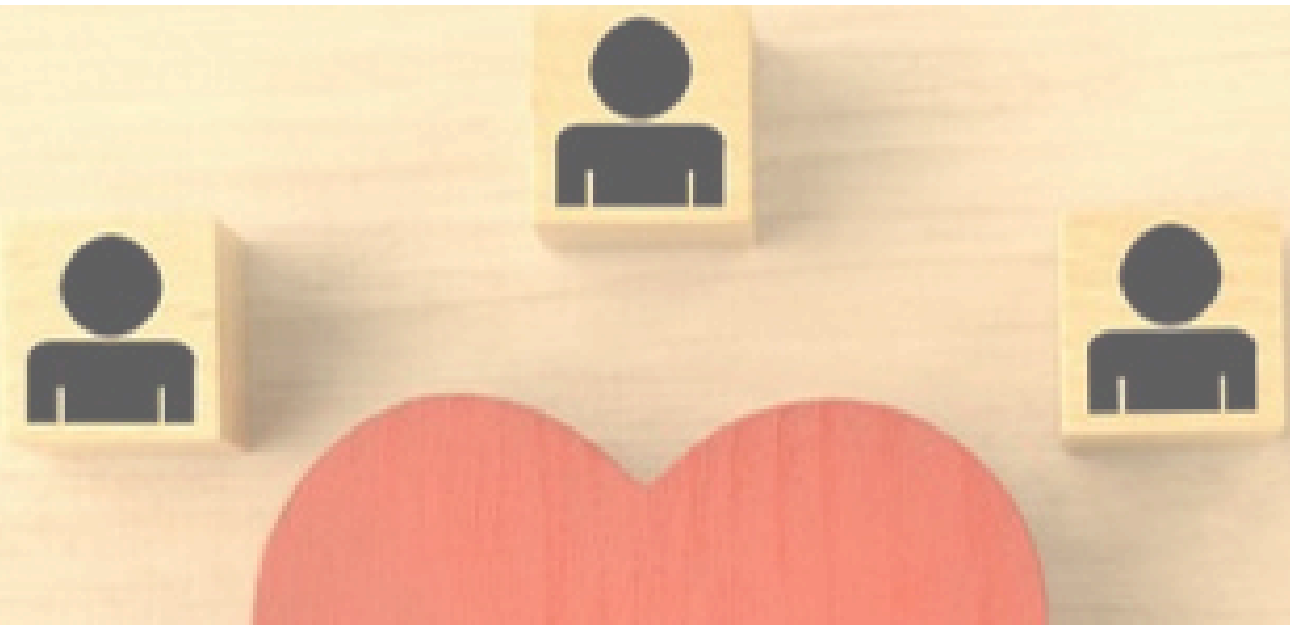
Mirar los vínculos como parte activa de la vida que elegimos.

Algunas personas siguen dentro de nosotros mucho después de que termina una conversación.

Nos construimos en relación: en los acuerdos, en las miradas que nos reconocieron y a la vez, nuestra presencia deja huella en otras vidas. Los vínculos que sostenemos también moldean lo que llegamos a ser.

- ¿Qué papel suelo ocupar en este vínculo?
- ¿Qué parte de mí encuentra espacio aquí?
- ¿Qué parte suelo ocultar, postergar o proteger?
- ¿Qué ofrezco a esta persona y qué recibo?
- ¿Qué conversación, límite o gesto podría dar al vínculo una forma más honesta?

Las personas que nos rodean influyen en lo que creemos posible, en los papeles que asumimos y en la forma en que aprendemos a tratarnos. Y esa influencia es recíproca: también participamos, con nuestros gestos, expectativas y decisiones, en la vida de otras personas.





Personas que también te están construyendo

Los papeles que aprendemos a ocupar

Exploramos los roles que aparecen en la familia, la amistad, el trabajo y la pareja: quien resuelve, quien cuida, quien nunca pide, quien mantiene la paz. Esos papeles pueden sostener relaciones, pero también limitar la libertad de ser nosotros mismos.

Cómo construimos a los demás

Nuestras palabras, disponibilidad, límites y expectativas también afectan las posibilidades de quienes nos rodean. Preguntarnos qué presencia ofrecemos y qué espacio dejamos para que otras personas puedan ser.

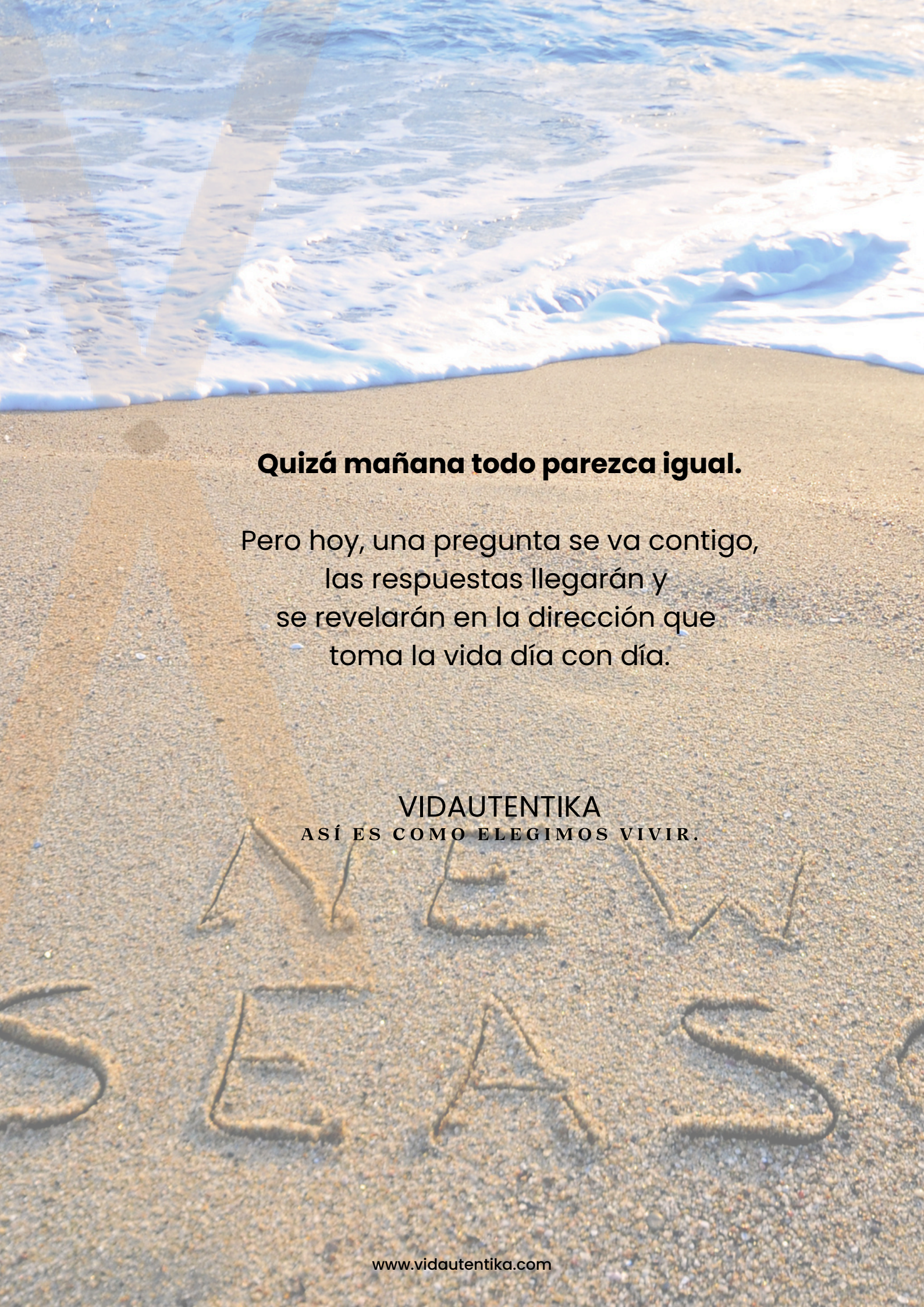
El vínculo y sus condiciones

Cuidado, poder, reciprocidad, dependencia y límites. Comprender cómo vivimos un vínculo puede abrir opciones para conversar, acordar o pedir apoyo.

La identidad que quieres habitar

La respuesta incluye qué relaciones queremos cuidar, qué papeles estamos dispuestas a revisar y qué clase de presencia deseamos ofrecer.

¿Quién quiero ser para mí dentro de la vida que estoy eligiendo?

A photograph of a beach with waves crashing onto the sand. The water is a vibrant blue, and the foam is white. The sand is a light tan color. The text is overlaid on the lower half of the image.

Quizá mañana todo parezca igual.

Pero hoy, una pregunta se va contigo,
las respuestas llegarán y
se revelarán en la dirección que
toma la vida día con día.

VIDAUTENTIKA
ASÍ ES COMO ELEGIMOS VIVIR.

WAVE
SEAS

A still life composition featuring a cup of coffee, a lit candle, and a book. The cup is white with a gold rim and sits on a matching saucer. The candle is in a dark glass jar and is lit, casting a warm glow. The book is open, showing a page with the word 'CER' and some text. The background is a light beige color.

REVISTA

SUSCRÍBETE

DIGITAL

VIDAUTENTIKA

www.vidautentika.com



Vidautentika vivela!