



Como tener un buen día

Texto del poeta Mario Benedetti

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

“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 esta 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 que 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 autocondolarme 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 mi esperando a que yo le de 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.”

Mario Benedetti

*Espero, de hecho estoy seguro, que las líneas de arriba le gustan. Pero para que funcionen hace falta algo más, hace falta que las ponga en práctica. Para ello, NO se quede solo con una lectura y basta, **incorpórela a su vida**, léala cada mañana, como si fuera una oración, antes de empezar sus actividades.*

*Si clicas [“aquí”](#) puede descargárselo en pdf para que le sea más fácil. Imprímalo o páselo a su teléfono móvil o celular, o en papel, o en lo que quiera, pero haga de esas frases de Benedetti un **hábito diario en su vida**.*

Y le aseguro que la calidad de su vida mejorará, pues cuando el interior está bien el exterior se transforma.

Tener un buen día depende de nosotros

Por favor, lea esto cada mañana y aplíquelo en el día.

Y la Fuerza le acompañará

Juan Pedro