

El árbol de las preocupaciones:

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que **el carpintero había trabajado mucho**, a pesar de que había sufrido **varios contratiempos**. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente **enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día**. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, **se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos**.

Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: **parecía un hombre feliz**. La cena transcurrió entre risas y animada conversación. Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó:

- **¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado y después de tocarlo eras otro hombre.**

- **Ese es el árbol de los problemas** – le respondió el carpintero. – Soy consciente de que **no puedo evitar los contratiempos en el trabajo pero no tengo por qué llevarme las preocupaciones a casa**. Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las recojo a la mañana siguiente, cuando regreso al trabajo. **Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes.**

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

Reflexión:

Aprender a soltar las preocupaciones diarias puede parecer una habilidad difícil, pero con práctica puede conseguirse y convertirse en un hábito que nos permitirá disfrutar mejor de nuestra vida.

*Las preocupaciones son como montar en una bicicleta estática: cansan pero no llevan a ninguna parte. **Cargar con la mochila de preocupaciones durante todo el día genera estrés, angustia, ansiedad y gran malestar, creándose una bola cada vez más grande que fomenta la irritabilidad y la negatividad... además de impedirnos disfrutar del presente.***

*Pero lo bueno es que **podemos practicar y fomentar habilidades que nos permitan "soltar lastre" diariamente.** podemos crear nuestro propio "árbol de las preocupaciones": hacer deporte, practicar relajación, meditación, ejercicios mentales, etc.*

Plantemos nuestro árbol de las preocupaciones y recordemos abrazarlo cada día.