

RECETA PARA VIVIR FELIZ

Por: Paola Francia Apaza

Como ser humano hoy quiero contribuir al mundo, compartiendo con ustedes una receta para vivir feliz, de seguro que están pensando: ¡No existen recetas para vivir feliz! Es cierto, la felicidad no tiene receta...cada quien la cocina con el sazón de su propia meditación, Si bien es cierto cocinar es un acto cultural, e incluye todas las expresiones culinarias. Honorato de Balzac decía: "Dime qué comes y te diré quién eres", y es cierto. Todo lo que comamos mentalmente, determinará lo que seremos; y todo lo que comemos mentalmente, refleja como somos.

Con la presente receta trato de que te vuelvas un chef de tu propia vida. Recuerda que existen miles de recetas pero la mejor la tienes tú, dentro de ti, pero ¿Cómo podría definir en términos positivos la felicidad? Ese concepto, abstracto hasta la medula, es imposible de ser descrito directamente, la definición la tiene cada uno. Mi objetivo hoy es solo compartir una receta sin ser tachada de ilusa. Mejor dejemos el palabreo y empecemos a conocer los ingredientes y el modo de preparación, les aseguro que les fascinara.

INGREDIENTES:

- 1 Kilogramo de recuerdos infantiles.
- 2.5 Kilogramos de esperanza.
- 100 Gramos de ternura.
- 5 Latas de cariño.
- 2 Tazas de sonrisas.
- 40 Paquetes de alegría.
- 1 Pizca de locura.
- 8 Kilogramos de amor.
- 5 Kilogramos de paciencia.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Limpia los recuerdos, quitándoles las partes que estén echadas a perder o que no sirvan. Agrégale una a una las sonrisas, hasta formar una pasta suave y dulce.
2. Ahora, añade las esperanzas y permite que repose, hasta que doble su tamaño.
3. Lava con agua cada uno de los paquetes de alegría, pártelos en pequeños pedacitos y mezcla con todo el cariño que encuentres.

4. Aparte, incorpora la paciencia, la pizca de locura y la ternura cernida.
5. Divide en porciones iguales todo el amor y cúbrelos con la mezcla anterior.
6. Hornéalas durante toda tu vida en el horno de tu corazón.
7. Disfrútalas siempre con tu familia... con el sabor de lo nuestro.

Para que puedas disfrutar amenamente de esta receta les aconsejo que a la mezcla anterior le agregues dos cucharadas de comprensión y 300 gramos de comunicación, para que esta receta te dure para siempre. Ten en cuenta que si lo que recuerdas es hermoso, divertido, entonces nutre tu alma y se feliz. Si tus recuerdos son negativos, tristes, dolorosos o llenos de rencor, entonces recordar te daña. Si el tiempo que le dedicas al pasado es mucho, te imaginarás qué pasa si tus memorias son negativas. Si tus añoranzas son hermosas, con pocas estarás nutrido.