



Como familia debemos tomar conciencia de la importancia vital de proteger la estabilidad emocional de la que emerge nuestra paz interior, este es uno de los propósitos vitales más importantes porque es la base necesaria de un estilo de vida en la que nos sentimos en armonía con nosotros mismos y nuestras decisiones, hay situaciones que nos alteran nuestra calma anímica como el estrés y lo que verdaderamente deseamos es esa armonía junto con el equilibrio y serenidad que da esa paz interior.

Practiquemos varias situaciones con nuestras familias para lograr esa paz que tanto deseamos:

Hagamos el bien, pensemos en el bienestar cuando hacemos lo correcto, las mejores acciones son aquellas que son objetivamente buenas. Recordemos que el fin no justifica los medios. No dejemos de hacer algo solo por el qué dirán. Por el contrario, actuemos de tal forma que cuando estemos a solas en la intimidad de nuestra conciencia nos sintamos orgullosos por cómo nos hemos comportado.

Un principio básico y esencial es vivir el presente, porque cuando hacemos lo contrario rompemos de manera frecuente esa paz por la anticipación constante del mañana y miedos que al final no son reales, dejemos de vivir el futuro.

Nuestro nivel de felicidad aumenta cuando valoramos y agradecemos lo que tenemos, pongamos en práctica con nuestros hijos la importancia de agradecer diariamente tres razones por las que damos gracias a Dios y a la vida.

Cuidemos nuestras relaciones personales, nuestro nivel de felicidad aumenta cuando cuidamos nuestros vínculos sociales, comencemos por construir los vínculos con la familia, amigos, valoremos a cada persona por sus cualidades y virtudes en lugar de querer cambiarle sus defectos.

Diferenciamos entre aquello que depende de nosotros y lo que no. ¿Tenemos un problema que nos preocupa? Vamos a ocuparnos de solucionarlo. ¿Se trata de un asunto que trasciende a nuestro propio campo de actuación? Entonces, aceptemos este hecho.

La vida no es perfecta, pero es real, hay momentos que sentimos que nada está a nuestra altura por tener un ideal en nuestra mente desechemos ese perfeccionismo porque nos roba la paz. A veces complicamos lo sencillo.

Eliminemos las comparaciones. Cada persona tiene su camino. Nuestra paz interior se rompe cuando medimos nuestra realidad en comparación con la de otras personas.