



## Recomendaciones para vivir

El actor de Hollywood **Richard Gere**, que antes de hacerse famoso en el mundo del cine fue estudiante de filosofía, ha indagado sobre los caminos hacia la felicidad, cuya conquista define como una lucha diaria en que se debe hacer trabajar **mente y corazón**. Y recomienda que vivamos así:

- 1• Olvídate de la edad cronológica: es sólo un número.
- 2• Mejora tus relaciones con los que te rodean: mejorará el aspecto de tu piel.
- 3• Despiértate siempre con una sonrisa.
- 4• Juega por jugar, diviértete con lo que te gusta hacer. Cumple algún sueño infantil.
- 5• Cuida tu alimentación, disfruta con ella, no te excedas en nada y equilibra las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- 6• Muévete, camina, nada, practica algún deporte. Ve probando hasta que encuentres lo que mejor le sienta a tu cuerpo.
- 7• Aprende a ver en cada enfermedad un maestro, en cada bache de la vida una lección que aprender.
- 8• Sé por encima de todo agradecido.
- 9• Aprende cada día algo nuevo: es un seguro contra enfermedades neurodegenerativas.
- 10• Exprésate y escucha a los demás, abre nuevos canales de comunicación. Aprende a utilizar las nuevas tecnologías.
- 11• Practica algún arte. Si no lo has hecho nunca, busca un maestro e imponte una disciplina. Disfrútalo.
- 12• Aléjate de personas tóxicas, procura estar al lado de quien amas.
- 13• No contamines tu cuerpo con lo que le perjudica.
- 14• Abre tu corazón, no digas siempre "yo pienso", incluye en tus mensajes "yo siento".
- 15• Haz todos los días algo diferente. Toma caminos distintos, tira lo que no te sirva, renueva tu vestuario, desordena alguna de tus rutinas, prueba a entrar en lugares nuevos.
- 16• No te autolimites en la forma de vestir, en la decoración de tu casa, en la música que escuchas... Todo lo que hace disfrutar, si no hace daño, está disponible para todas las edades.

### PARA HACER



- 1• ¿Cuáles de estas recomendaciones atribuidas a Richard Gere llevas a cabo? Elige y comenta las cinco principales.
- 2• ¿Qué otras cinco te gustaría llevar a cabo o ves que necesitas más? ¿Cómo las puedes poner en práctica?
- 3• Muchas de estas recomendaciones tienen relación con el budismo, que el actor practica. ¿Cuáles crees que tienen también que ver con el cristianismo? ¿Por qué?
- 4• Recordamos o buscamos alguna intervención del papa Francisco que tenga que ver con alguna de estas recomendaciones.

- 17• Encuentra todos los días una noticia positiva y compártela con alguien.
- 18• Practica la bondad y el desapego.
- 19• Aprende a recibir.
- 20• Juzga menos (mejor nada), ama más.
- 21• Vive cada momento, pero si tu mente viaja en el tiempo que sea más hacia el futuro que hacia el pasado.

**Richard Gere**