

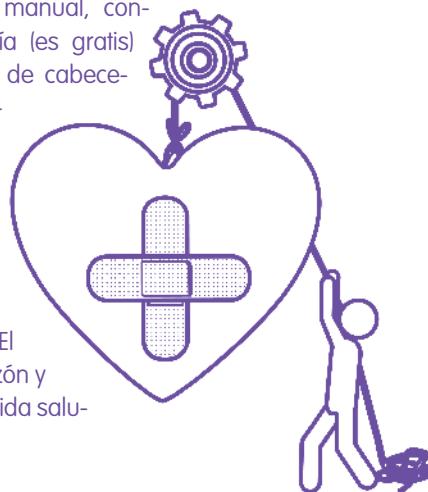


¡Da de alta a tu corazón!

Amiga, amigo: A veces, aunque no estemos ingresados en un hospital porque nuestro cuerpo goce de salud..., nuestro corazón puede que esté de baja. Y es que hay enfermedades que atacan directamente a tu interior, a tu corazón, y te convierten en “un ser humano a medias”. Por eso te presento, a continuación, diez reglas esenciales para evitar enfermedades tales como la amargura, la tristeza, la mediocridad, el odio... y tantísimas otras que persiguen un mismo objetivo: alejar de ti la felicidad.

Amiga, amigo: Tu corazón te pide ayuda, toma nota:

- 1• Alimenta tu corazón correctamente. Ya sabes, buenos sentimientos, buenas ideas, buenas noticias, críticas constructivas, silencio, diálogo pacífico y, de vez en cuando, o mejor dicho, cuantas veces quieras, un “atracción de Dios y de hermanos”.
- 2• Dedica, al menos, una hora diaria a ejercitar tu corazón: visitar a un amigo enfermo, hacer voluntariado, escuchar a un anciano, ayudar a un compañero en los estudios, colaborar en las tareas domésticas...
- 3• No ingieras “malos humos”. Nada de palabrotas, miradas despectivas, rencores guardados de hace décadas, desconfianzas, críticas destructivas...
- 4• Controla el peso de tu corazón. Que sea consistente, capaz de dar cabida y sostener a tus hermanos más necesitados, a los más débiles, a los que la sociedad hace tiempo les ha dado, obligatoriamente, la baja.
- 5• Vigila la grasa que, en forma de aburrimiento, mediocridad, pasotismo o indiferencia, suele adherirse a tu vida, perjudicando, gravemente, tu relación con los demás.
- 6• Comprueba tu tensión. No, no hace falta que recurras al tensiómetro. Por la cantidad de sueños que albergas en tu interior, sabrás, realmente, si estás vivo o, prácticamente, eres “un vegetal”.
- 7• Vigila tus niveles de desamor en la sangre. Para ello, mete tu mano en el corazón y en la vida, en los sueños y en las dificultades de tus hermanos y, a continuación, sácalos chorreando amor del bueno.
- 8• Aprende a controlar tu estrés y ansiedad. No olvides nunca que todo lo que viene de Dios se traduce en paz, quietud... Y todo lo que viene del pecado, tantas veces disfrazado, produce ira, amargura, inquietud, desasosiego...
- 9• Adquiere el manual para dar de alta a tu corazón. En el Evangelio de cada día encontrarás la solución a tus problemas y las respuestas a tus dudas.
- 10• Además del manual, consulta cada día (es gratis) a “tu Médico de cabecera y de corazón”, a Jesús de Nazaret. Te aseguro que estás en buenas manos y te dará el alta... El alta a tu corazón y el alta a una vida saludable y feliz.



J. M. de Palazuelo

Cuaderno Joven

