

**C****Columna**

*Arturo Mardones Segura*  
Rotary Club Chuquicamata



## Poner vida a los años y no años a la vida

**E**n la búsqueda incesante de metas y el cumplimiento de expectativas sociales, a menudo perdemos de vista lo esencial: vivir cada instante con intensidad y plenitud. El lema "Poner VIDA a los años y NO años a la vida" nos invita a reflexionar sobre cómo estamos invirtiendo nuestro tiempo y energía y nos anima a priorizar la calidad sobre la cantidad de nuestros días.

En un mundo donde la supervivencia a menudo parece ser la norma, es crucial recordar que la esencia de la existencia radica en vivir, no simplemente en sobrevivir. Sobrevivir implica transitar por la vida sin saborear su riqueza, sin experimentar la alegría y la pasión que nos ofrece. Vivir, en cambio, implica sumergirse en cada experiencia, abrazar cada emoción y buscar efectivamente la felicidad y el bienestar.

Recuerda que el "presente" es el regalo más valioso de la vida. En lugar de obsesionarnos con acumular años, debemos enfocarnos en hacer que cada día cuente. Esto implica estar presente en cada momento, disfrutar de las pequeñas cosas y encontrar alegría en lo cotidiano. Vivir el presente nos permite conectarnos con nosotros mismos y con los demás, de una manera más profunda y significativa.

Para poner vida a los años y vivir en lugar de solo sobrevivir, es fundamental priorizar nuestra felicidad y bienestar. Esto puede de significar tomar decisiones que nos acerquen a nuestros verdaderos intereses y pasiones, aunque vayan en contra de lo que se espera de nosotros. La búsqueda de la felicidad requiere valentía para seguir nuestro propio camino y rechazar la conformidad.

Las relaciones humanas son una fuente inagotable de vida y energía. Dedicar tiempo y esfuerzo a cultivar relaciones significativas con familiares, amigos y seres queridos nos enriquece de

maneras que nada más puede hacerlo. Las conexiones genuinas nos brindan apoyo, amor y comprensión, elementos esenciales para una vida plena.

El aprendizaje y el crecimiento personal son el motor de la vitalidad, que nos mantiene vivos y comprometidos con la vida. Cada nueva experiencia, cada lección aprendida, nos aporta una perspectiva más amplia y nos ayuda a evolucionar. Mantener una mentalidad abierta y curiosa nos permite aprovechar al máximo cada oportunidad y enfrentarnos a los desafíos con resiliencia.

El templo de la vida, "cuerpo y mente en equilibrio". La salud física y mental es un pilar fundamental para vivir plenamente. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación balanceada, ejercicio regular y prácticas de relajación, nos permite disfrutar de una vida más plena y activa. El autocuidado es esencial para mantener nuestro cuerpo y mente en equilibrio.

Para alcanzar la verdadera felicidad en la vida, debemos permitirnos expresar nuestras emociones y disfrutar de la belleza de la vida. Canta, aunque sea en la ducha, vive con intensidad, siente cada momento y transmite vida a quienes te rodean. Evita el estrés tanto como sea posible practicando técnicas de relajación y encontrarnos tiempo para las actividades que te hacen feliz. Al adoptar esta actitud llenamos nuestra vida de energía positiva y creamos un ambiente propicio para el bienestar y la felicidad.

Finalmente poner vida a los años e invertir en vivir, implica pensar que el legado que queremos dejar trasciende en el tiempo. Nuestras acciones, nuestras palabras y nuestras decisiones tienen un impacto en el mundo y en las personas que nos rodean. Dejar un legado positivo y significativo es una forma de asegurarnos que nuestra vida ha tenido un propósito y ha hecho una diferencia.