EL JUBILADO FELIZ

Como apropiarse de la vida cuando se deja de trabajar

FRANCO VOLI

Colección
Herramientas para el Bienestar

MUSIVISUAL

EL JUBILADO FELIZ

"Como apropiarse de la vida cuando se deja de trabajar"

EL JUBILADO FELIZ

"Como apropiarse de la vida cuando se deja de trabajar"

FRANCO VOLI

Colección
Herramientas para el Bienestar

MUSIVISUAL

EL JUBILADO FELIZ
© FRANCO VOLI
© Editorial: Musivisual
Calle San Benito 21 Local
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionnet-libros.com
Vision Libros es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-92798-08-7

Diseño base cubierta: Marian González
Maquetación: Verónica García

Distribuye y produce:
Distribución de publicaciones C/ San Ildefonso, 17, Local.
28012 Madrid.

Pedidos a: pedidos@visionnet.es

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

Agradecimientos

Muchas gracias a mi familia y a los amigos de todas las edades que me han ayudado a recopilar las informaciones y experiencias que están en la base de toda la obra.

Advertencia del autor

Para comodidad de todos, hemos utilizado el termino «jubilados» y el de «mayores» para los mismos contextos. También hemos utilizado el masculino y el femenino en las definiciones en cuanto nos referimos a seres humanos y personas indistintamente.

Si piensas que puedes, puedes;
si piensas que no puedes, tienes razón.
Tú decides.

Introducción

Este es un libro dirigido a las personas jubiladas o que van a jubilarse y a sus parejas.

Las previsiones actuales son de que después de la edad de la jubilación las personas podemos vivir unos 20 ó 30 años más, y es importante que vayamos viendo la forma de hacerlo de la manera más satisfactoria y placentera posible.

La palabra «jubilado» tiene la misma raíz de «júbilo», que significa «disfrute». Jubilarse puede ser una ocasión para decidir ser felices ya hoy y en la mayoría de nuestras situaciones vivenciales a partir de nuestra decisión.

Sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás es una actuación voluntaria. Soy feliz porque quiero serlo y porque hago algo para conseguirlo.

¿Qué puedo hacer ya hoy para sentirme a gusto hoy, y solo para hoy? Esta es la pregunta y la reflexión que sugerimos a lo largo de este libro.

Al principio es suficiente que pensemos en pequeñas acciones; algo que podamos poner en práctica ya y sin esfuerzo, y que nos haga comprobar que, si queremos y actuamos, lo conseguimos casi siempre.

Habrá algunos casos en que esto no pase pero, en general, las situaciones externas, el comportamiento de los demás y los contextos de nuestro entorno que pueden hacernos sentir mal pueden ser filtrados por nuestro optimismo y nuestra decisión de sentirnos bien. Nuestras emociones dependen de si decidimos de forma racional interpretarlas de una forma u otra.

A lo largo del libro, veremos formas de establecer una buena convivencia con nosotros mismos, con la familia –la nuclear y la extensa–, con nuestras amistades y con las demás personas con las que podamos conectar en nuestro quehacer diario.

Ofreceremos informaciones, fórmulas y dinámicas que nos ayuden a reflexionar sobre nuestras percepciones, deseos, expectativas, formas de relacionarnos y comunicarnos en cuanto personas que pueden disfrutar cada día de su vida tras la jubilación si deciden que les interesa hacerlo.

El objetivo es sentirnos a gusto, de forma consciente, en lo que hacemos, cuando lo hacemos y como lo hacemos, enfocando nuestra actuación en lo que podemos disfrutar en el momento presente. Una de las ventajas de hacernos mayores es que no necesitamos preocuparnos por el mañana. Podemos fijarnos en hoy y solo para hoy, y gastar nuestras energías en hacer que este hoy sea lo más placentero posible.

Aquí y ahora es cuando podemos hacer algo para sentirnos bien. Pasado y futuro son puntos de referencia. Lo que hayamos hecho antes nos ha permitido aprender, experimentar y prepararnos para el ahora de hoy. El ahora de hoy nos prepara para el ahora de mañana.

Hoy y solo para hoy podemos crear para nosotros situaciones que nos hagan sentir cómodos con quienes y como somos en este momento. El mejor incentivo es aprender a disfrutar, en nuestra realidad cotidiana, las pequeñas cosas de la vida, y ser conscientes de que lo hacemos y de que nos gusta hacerlo.

A lo largo del libro, veremos y experimentaremos que esto es posible y que podemos crear situaciones concretas que nos permitan sentirnos a gusto con nosotros mismos en los varios contextos de nuestra vida.

La felicidad individual depende en gran parte de la labor voluntaria de revisión de nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos, en primer lugar con nosotros mismos. Esta labor personal nos lleva a abrirnos a mejorar nuestras relaciones también con los demás.

Si no habíamos practicado antes esta filosofía, el hecho de jubilarnos del trabajo puede ser el detonador que necesitábamos para abrirnos a la búsqueda de alternativas a una forma de ver la realidad que no nos gustaba o no nos satisfacía lo suficiente.

Con la jubilación se va a verificar un cambio muy importante en nuestra vida, y de nosotros depende

decidir cómo queremos que sea este cambio. Si lo deseamos, podemos hacer algo para dirigirlo hacia la creación de nuestro bienestar emocional y físico, como personas y como seres sociales.

Por ejemplo, podemos:

- *Crear las bases para una buena convivencia a nuestro alrededor.*
- *Tener nuevos sueños e intereses e «ir a por ellos» aquí y ahora.*
- *Reírnos más a menudo y encontrar momentos de humor todos los días.*
- *No arrepentirnos de lo que hemos hecho hasta el presente sino de lo que hemos dejado de hacer, y decidir empezar a hacerlo ahora. Todavía tenemos tiempo de hacer muchas cosas que nos gustan e interesan, y de disfrutar haciéndolas.*

Cuando dejamos de tener sueños y perdemos nuestro buen humor, la mayoría de las personas ya somos viejas, tengamos los años que tengamos, y hay demasiada gente que está vieja y no lo sabe.

Las personas jubiladas que se aburren son las que sienten arrepentimientos con referencia al pasado y piensan que ya no pueden hacer nada al respecto. La mejor forma de no aburrirnos es disfrutar el momento presente y hacerlo desde la consciencia de nuestra vida interior.

Ser felices es una forma de espiritualidad que podemos experimentar aquí y ahora en nuestras relaciones, nuestros comportamientos y nuestra forma de comunicarnos.

A nuestras edades, necesitamos aceptar que podemos aprender a disfrutar de nuestra vida y que, haciéndolo, creamos convivencia, ya que con nuestro ejemplo y nuestro comportamiento ayudamos a los demás a que busquen ellos mismos su forma de hacerlo. Es un círculo: vivir en un entorno de personas positivas nos ayuda a serlo a nosotros.

Pensar que podemos disfrutar de nuestra realidad cotidiana en cualquier momento y actuar para que sea posible en cualquier situación en la que nos encontremos, nos permite no envejecer antes de tiempo y, cuando envejezcamos, hacerlo con gusto.

Así que a trabajar: empecemos desde ahora a actuar para sentirnos bien y a buscar la mejor forma de convivir.

Revisión de lo leído (Método Orid)

Al llegar a este punto, sugerimos hacer una breve pausa para revisar y reflexionar sobre lo que hemos leído en las primeras páginas. Cojamos una hoja en blanco y contestemos por escrito las siguientes preguntas"

- *¿Qué recuerdo de lo que he leído?; ¿qué me ha llamado más la atención? (pregunta objetiva).*

- *¿Cómo me he sentido leyéndolo y reflexionándolo? (pregunta de resonancia emocional).*

- *¿Cómo lo puedo aplicar a mi realidad diaria? (pregunta de interpretación).*

- *¿Qué decido hacer ya ahora para sentirme bien conmigo y con los demás? (pregunta decisional).*

Hacernos estas preguntas y escribir las respuestas, después de leer cada capítulo, nos permite ir elaborando un diario de forma estructurada, con todas las observaciones que se nos ocurran cuando la lectura está todavía fresca en nuestra mente.

De esta forma, al final del libro tendremos nuestro propio manual, escrito por nosotros mismos, y podremos ver los progresos que habremos hecho en la interpretación de nuestra realidad y los resultados que iremos incorporando a nuestros comportamientos diarios.

Así que, cojamos bolígrafo y papel y... ¡manos a la obra!, con tranquilidad, sin ansiedad ni agobio.