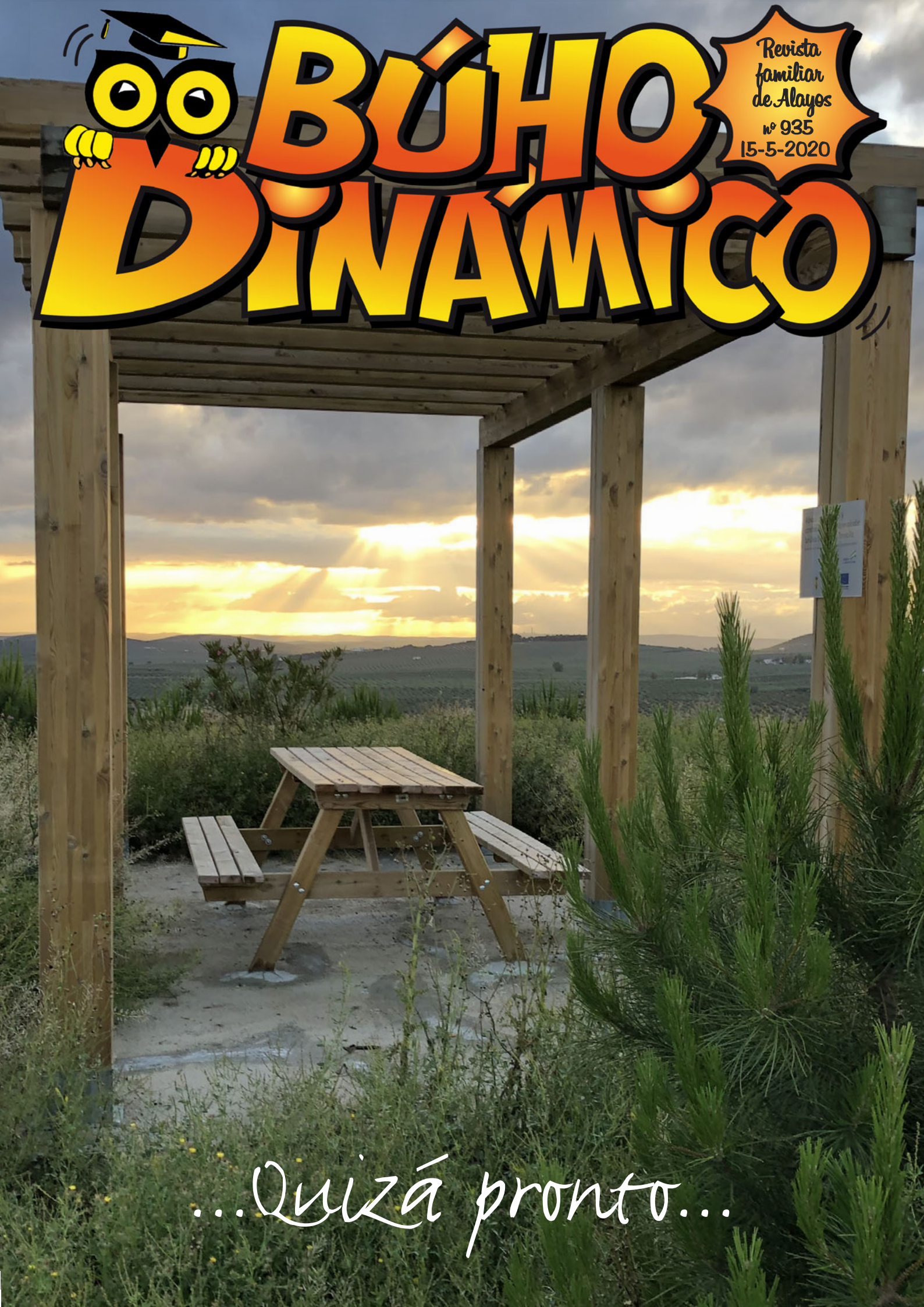

BÚHO DINÁMICO
Revista familiar de Alayos
nº 935
15-5-2020
...Quizá pronto...

ALAYOSFAMILIAR
Hoja familiar de Alayos 15-5-2020 nº 935

7 LECCIONES DE VIKTOR FRANKL SOBRE LA ADVERSIDAD QUE TE PUEDEN AYUDAR

Viktor Frankl, psiquiatra, escritor y fundador de la logoterapia, estuvo internado durante la II Guerra Mundial en varios campos de concentración. Esa experiencia y su formación, le permitieron hacer una gran reflexión sobre el sentido de la vida, también sobre la adversidad, que plasmaría en diversos libros, entre los que destaca "El hombre en busca de sentido".

En medio de esta pandemia del coronavirus, se han presentado situaciones que nos producen sufrimiento y que no sabemos cómo afrontar, por eso las lecciones que nos puede dar una persona que estuvo tres años en un campo de concentración y supo superarlo, se deben considerar para hacernos ver la vida desde otra perspectiva y para motivarnos día a día. Estas son algunas de las lecciones que nos enseñó Viktor Frankl sobre la adversidad.

1. La importancia de elegir

La diferencia entre una persona que sabe superar sus problemas y enfrentarse a la adversidad en la vida y una persona que no logra esa superación, es que la primera es una persona que decide, que elige ser una cosa u otra, a pesar de las condiciones que le toque vivir.

2. La vida tiene sentido en cualquier circunstancia

El Doctor Frankl habla en este sentido de la desesperanza como una operación matemática. La desesperanza es igual a sufrimiento sin propósito. Si una persona no puede encontrar un sentido a su sufrimiento, tenderá a la desesperanza. Pero si la persona es capaz de encontrar un sentido a la adversidad, puede convertir sus tragedias en un logro, en una forma de superación.

3. Tus acciones diarias te llevan a ser la mejor versión de ti mismo

Esa es una pregunta que nos debemos hacer cada día para saber quiénes somos y quiénes queremos ser, para lograr ser la mejor versión de nosotros mismos, para mostrar lo extraordinario que hay en cada uno y que los demás lo vean y puedan apreciarlo.

4. Piensa en por qué o por quién vale la pena vivir

Todos tenemos un por qué o por quién vivir, una razón que nos permite seguir adelante cada día, que nos motiva y que da sentido a cada segundo de nuestra existencia, a cada paso que damos o a cada acción que realizamos. Cómo reaccionamos ante condiciones que no pueden ser cambiadas, depende de nosotros.

Si no poder para cambiar la situación, siempre podemos elegir nuestra actitud frente a esa situación. Es decir, siempre hay algo en nuestro interior que podemos cambiar, cómo nos sentimos, siempre hay una parte de nosotros mismos que depende sólo de nosotros.

No importa que no esperamos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros. Piensa en lo que le aportas a la vida, en lo que espera la vida de ti, porque nuestra vida nos cuestiona y nos exige continuamente.

Lo que debemos preguntarnos es qué podemos hacer para cambiar nuestra vida, qué le aportamos al mundo y reaccionar en consecuencia.

5. La adversidad y el sufrimiento existen

Todo lo malo de nuestra vida es algo que existe y que debemos aceptar. Se crea una tensión entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía queda por lograr. No necesitamos vivir sin adversidades, sino saber que van a existir, que son parte de la vida y que debemos luchar por algo que merezca la pena, dar un sentido.

6. Nadie es indispensable, pero todos somos irremplazables

Cuando se acepta que es imposible reemplazar a una persona, se manifiesta la responsabilidad que el hombre asume ante su existencia. Un hombre que se hace consciente de que le espera una persona o de que tiene una obra inconclusa, asume su responsabilidad y conoce el por qué, el sentido de su vida.

7. Descubre el sentido de tu vida

El interés del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrar el sentido de la vida. Incluso en los momentos en los que sufrimos, debemos encontrar un sentido a ese sufrimiento.

Nadie puede ponerse en tu lugar y sufrir por ti, por lo que tu única oportunidad es la actitud que adoptes ante el sufrimiento. Todos tenemos una razón de ser, pero a veces, no somos conscientes de esa razón. ¿Qué visión tienes ahora sobre la adversidad?

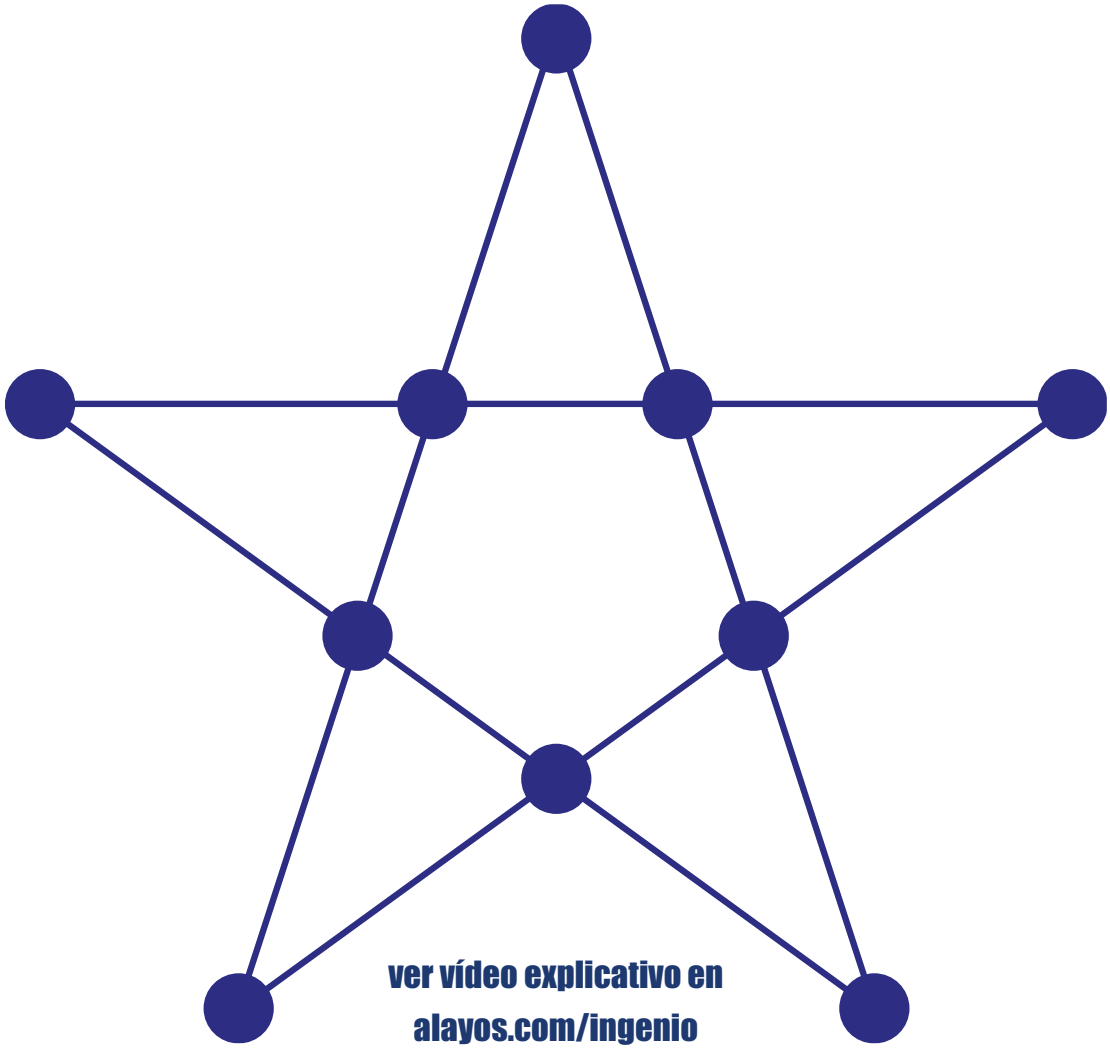
**Publicado originalmente en lamenteesmaravillosa.com*

#ALAYOSENCASA
Los retos de la cuarentena 15-5-2020 nº 935

El juego de la estrella

Se trata de poner el máximo número de fichas o monedas en los puntos de esta estrella con las siguientes reglas:

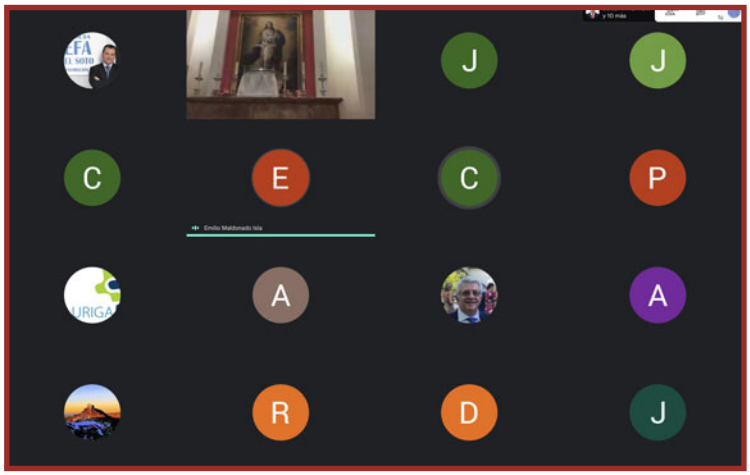
1. Se puede empezar en cualquier punto libre.
2. La ficha debe tocar tres puntos consecutivos desde el punto en que se empieza, incluyendo este.
3. Ese recorrido debe ser por la misma línea, no puede variar de dirección ni de sentido.
4. El punto al que llegue (y se quede) debe estar también libre.



ver vídeo explicativo en alayos.com/ingenio

ZONACLUB

FOTOS DEL FIN DE SEMANA

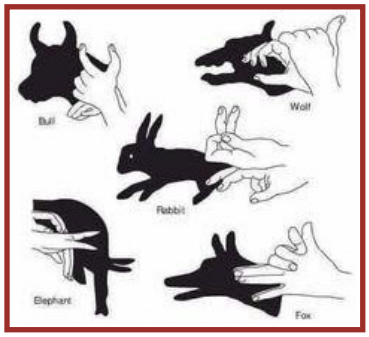


Algunos participantes de la Romería Familiar Online que tuvo lugar el pasado sábado, 9 de mayo.

QUÉ ME COMENTAS

Mis deos son disléxicos. **Emilio Maldonado** hablando sobre su don con la guitarra. Hasta ahora todos creíamos que la dislexia residía en la persona como un todo pero no, parece ser que existe una dislexia táctil o digital. Seguramente si seguimos ahondando en este estudio descubriremos dislexias de todo tipo: oculares, auditivas, papilares y olfativas, por no decir memorísticas, intelectivas o volitivas. Apasionante.

Aún nadie ha llegado hasta el final de esta gymkana: http://alayos.com/gymkanavirtual. ¿Lo conseguirá alguien?



CLASIFICACIÓN

	Nombre	Dílares
1	Gonzalo Martínez Molina	1315
2	Jesús Linzoain Pedraza	1098
3	Gonzalo López-Cerón Fernández	978
4	Alejandro Quesada Hernández	961
5	José A Robles Mochón	860
6	Ignacio Bazarra Martínez	830
7	Antonio Chamorro Castillo	767
8	Javier Henares Sáez	758
9	Luis Maldonado	710
10	Chema Molina Escobar	700
11	José María Hurtado Salas	650
12	Hugo Quesada Viedma	645
13	Pablo Machado Rubio	587
14	Álvaro Benitez Calderer	465
15	Eduardo Caracuel Millán	455
16	Jaime Benito López	445
17	Diego Huete	432
18	Juan Guirado Calderer	425
19	Joaquín Pedrosa Almagro	392
20	José Martinez Baena	374
21	Jaime Quirantes Díaz	360
22	Daniel Guirado Calderer	350
23	Antonio Martínez Baena	336
24	Álvaro Melgar Blanco	335
25	Fabio Vilches Martínez	335
26	Iván Herrezuelo Molina	330
27	Jesús Puertas	330
28	Pablo López Quilez	330
29	Luis Mateos Ruiz	315
30	Alex Martín Cándenas	305
31	Pablo Pérez	305
32	Álvaro Moreno	280
33	Miguel Guirado Calderer	255
34	Javier Sánchez-Hermosilla	230
35	Pablo Ibáñez Garrido	209
36	Sergio Herrezuelo	180
37	Victor Muñoz Moreno	177
38	Luciano	172
39	Miguel Sánchez-Agesta	170
40	Jorge Ramírez	145
41	Roberto Pérez Ruiz	140
42	José A Sánchez-Agesta	135
43	Sergio Mateos Toset	135
44	David Benítez Marfil	110
45	Kevin	110
46	Diego Jiménez Mancilla	70
47	Jorge Benítez Marfil	65
48	Pablo Moreno	50
49	Rodrigo Hervás	50
50	Rubén Canón	50
51	Rodrigo Carbajo García	45
52	Carlos Milla	30
53	Guillermo	25

Edita: Asociación Cultural y Deportiva Alayos
Torre del Capitán, 14 • 18008 Granada
Tlf.: 958 81 67 01 • www.alayos.com
15-5-2020 nº 935
BUHODINAMICO • D.L.: GR-111/1995