



**Fundación
Conchita Sánchez de
Castañeda**

Tome Uno

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Con frecuencia leemos esta expresión para indicarnos que podemos recibir gratuitamente un objeto, un mensaje o un símbolo.

La expresión “Tome Uno” nos sugiere que lo que se ofrece ha sido pensado especialmente para nosotros; un dulce, una estampa, un anuncio.

Es muy importante, el percatarnos de que hay necesidad de orientar nuestra atención y nuestra preferencia para tomar en su momento, lo que nos ayuda y nos conduce al bienestar integral.

Nuestra salud también parece estar a veces, diciendo: *Tome Uno*, un descanso, un respiro, un esfuerzo o un consejo.

Para lograr la recuperación de la salud, en ocasiones debemos tomar una decisión importante, un tratamiento prolongado, una nueva rutina, una nueva actitud y un camino de paciencia y fortaleza.

Es importante enseñar en la infancia y la juventud a tomar con seriedad y empeño, los nuevos retos; así como también, con calma y con fe, la pruebas que se presenten.

No dejar pasar la oportunidad de hacer el bien y tomar el espacio que nos corresponde en el mundo en forma constructiva y original.

Como consecuencia nuestra vida será útil y se cumplirá en nosotros la expresión que dice así: *Un ánimo recto hace una vida feliz.*

Habremos de tomar con entereza el dolor y con eficacia el esfuerzo. Tomar el camino con entusiasmo y sin desanimarse. Tomar también, con seriedad nuestros compromisos y responsabilidades y con sabiduría las lecciones aprendidas.

Tomar en adelante un tiempo para cada acción y un lugar para cada cosa. Pero, sobretodo tomar con alegría nuestra misión en la vida, en la familia, el trabajo y la salud.

Sonría, tome un minuto para examinar en qué puede mejorar hoy, y vea mucho más luminoso este día.



Imagen: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Escríbanos a: info@fundacore.org
Visítenos en: www.fundacore.org