



◆ Hoy puedes más de lo que crees

Hay una idea que se repite mucho entre quienes tienen más años: “ya estoy muy grande para eso.” Para caminar más. Para aprender algo nuevo. Para volver a lo que antes te gustaba hacer.

Esa idea se siente como un hecho. Pero casi siempre es solo una costumbre — algo que se dejó de intentar, no algo que se perdió para siempre.

La fuerza cambia. La confianza es otra cosa.

Es cierto que el cuerpo y la memoria cambian con los años. Eso es real, y no hay que fingir que no pasa. Pero perder confianza no es lo mismo que perder capacidad.

Muchas veces, lo primero que se pierde no es lo que puedes hacer — es la costumbre de intentarlo. Y entre menos se intenta, más fuerte se siente la idea de que ya no se puede.

Algo que dejaste de hacer, no algo que perdiste

Piensa en algo que antes te gustaba y dejaste de hacer. Tal vez no fue porque ya no podías. Fue por costumbre. Por miedo a no lograrlo como antes. O porque nadie te lo volvió a proponer.

Esa cosa sigue ahí. Esperando que la intentes otra vez, aunque sea distinto a como la recuerdas.

No tienes que empezar solo

Si te cuesta trabajo dar el primer paso, invita a alguien contigo — un amigo, un hijo, alguien de la familia. Te ayuda a animarte, y de paso recuperas algo igual de valioso: el tiempo compartido con esa persona.



Ve despacio, no de golpe

No tiene que ser con la misma fuerza ni el mismo ritmo de antes. Empieza pequeño. Lo que importa no es la intensidad con la que regresas, es que regresas.

Y atrévete también a algo nuevo

No tiene que ser solo lo que ya conocías. Puede ser algo que siempre quisiste intentar y nunca hiciste. Diviértete. Dale pelea.

No se trata de demostrarle nada a nadie

Esto no es para probarle algo a tu familia, ni a nadie más. Es para que tú mismo descubras, otra vez, todo lo que todavía puedes hacer.

Elige una sola cosa esta semana. Algo pequeño, con alguien si quieres compañía, o algo completamente nuevo si te atreves. Y hazlo, aunque haya pasado tiempo desde la última vez.

Mercedes Luna e Isaac Farca Luna, hijo de Mercedes Luna ♥

Fundador, Contigo en el Camino