



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

# Tu proyecto de vida: El milagro del cambio

*¿El mundo está cambiando? En realidad, eres tú quien ha decidido cambiar*

Llegamos al cierre de este trimestre de reflexiones. A lo largo de estas doce semanas, hemos navegado desde la reconstrucción del lenguaje hasta la consolidación de un propósito. Uno de los secretos de la tanatología es el mundo exterior, rara vez cambia por sí solo; lo que cambia es nuestra interpretación de él. El 'milagro' no es que el dolor desaparezca por arte de magia, sino que nosotros nos volvemos más grandes que nuestro dolor. Hemos pasado de habitar una morada en ruinas a legislar nuestra propia paz.

### Del por qué al para qué

Tener un proyecto de vida significa tener una meta con fecha de inicio y término, pero vivida con amor en el presente. Es dejar de ser espectadores de nuestra tragedia para convertirnos en los directores de nuestra propia historia. Como bien enseñó Viktor Frankl, la última de las libertades humanas es la capacidad de elegir nuestra actitud ante cualquier conjunto de circunstancias. El cambio real ocurre cuando dejas

de preguntar "¿por qué a mí?" y empiezas a preguntar "¿para qué?". Esa transición semántica es la que convierte una pérdida en una misión:

**El "por qué":** Busca una causa lógica a algo que muchas veces es fortuito, contingente, injusto o biológico. Te mantiene mirando hacia atrás, buscando culpables o razones que nunca son suficientes; es un callejón sin salida que genera amargura y estancamiento.

**El "para qué":** No mira la causa, sino la consecuencia constructiva. Es una pregunta de diseño que te permite decidir qué vas a hacer con las piezas que quedaron después del derrumbe.

Hoy tienes una nueva "morada" interior, una constitución personal basada en el amor y una leyenda personal que seguir. El universo ya ha conspirado para que llegues a este punto de consciencia; ahora te toca a ti mantener el movimiento.

### Asumir la dignidad del presente

Sólo te queda seguir caminando, compartiendo lo que llevas en el corazón y asumiendo cada día con la dignidad de quien sabe que la vida es un regalo efímero pero trascendente. No eres la misma persona que comenzó este ciclo hace tres meses; hoy eres un ser integrado, un inversionista de su propio capital espiritual



que sabe que la verdadera riqueza es la paz que no depende de las circunstancias externas.

### Te propongo este ejercicio

Escribe una carta de agradecimiento a ti mismo por el trabajo realizado estos tres meses. Reconoce tu valentía y tu constancia. Define tu meta principal para el siguiente trimestre: ¿Qué proyecto vas a lanzar? ¿Qué nuevo hábito vas a consolidar? Escríbelo con fecha y firma, comprometiéndote a honrarlo

con alegría y responsabilidad. En suma, el cierre de este ciclo es un punto y seguido en la redacción de tu nueva historia. Has demostrado que es posible transmutar la tiricia en acción y el vacío en legado. Tu vida es hoy el resultado de tus decisiones conscientes, no de tus heridas pasadas. Camina con la frente en alto, pues has construido una morada donde el espíritu puede florecer. El milagro ya ha ocurrido: has decidido vivir de nuevo. Recuerda que esta es una reflexión personal que no sustituye la atención médica ni la consulta tanatológica o terapéutica. Asumir tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de la vida.

**\* Tanatólogo. Conferencista.  
Escritor. Investigador.  
Correo electrónico:  
mi.red.soc@gmail.com  
WhatsApp 66233 22296**

