

nueva etapa de nuestras vidas

«Es el momento de despertar y darse cuenta  
de nuestro potencial!»

# Los cuarenta: oportunidad de florecer

“ Solo tú puedes  
mirarte en el espejo  
y ver quién está  
más allá de la  
reflexión ”



Quien a cuñó el divertido refrán en inglés *Cuarenta, gordo y acabado*, no sabía mucho acerca de la vida, o mucho sobre vivir, y sin duda no sabía mucho sobre el poder de la sugestión – aunque sea solo humorístico.

**H**oy en día, no hay excusa para cualquier persona en los cuarenta, y definitivamente no a las mujeres de cualquier edad, para verse a sí mismas desde un punto de vista despectivo. Las mujeres, al menos en el mundo occidental, tienen un lujo a su alcance que nunca antes habían experimentado en cuanto a la libertad – de expresión, de estudios, trabajos, etc. Y, sin embargo, demasiadas están desperdiciando las oportunidades que nuestras madres y abuelas lucharon con tanta pasión y dedicación. **Mujeres, es el momento de despertar y darse cuenta de nuestro potencial!**

### Cada edad tiene sus beneficios

Cada edad tiene sus beneficios y ahora, a la mitad de mis cuarenta años, yo no cambiaría nada, y ciertamente no volvería atrás el reloj. **A los cuarenta y cinco años, he luchado lo suficiente para saber que las recompensas más valiosas no vienen sin esfuerzo.** Me he analizado lo suficiente como para saber quién soy, cuáles son mis puntos fuertes, y que también cuáles mis debilidades. He hecho lo que he podido para cambiar las cosas sobre mí misma que puedo cambiar, y he aprendido a aceptar las cosas que no pueden o no deben ser cambiadas. También sé que nunca dejamos de evolucionar y siempre podemos seguir trabajando en nosotras mismas si somos lo suficientemente honestas como para hacernos un autoanálisis realista. He aprendido a quererme como soy, incluyendo aquellas cosas que no me gustan de mí misma – de carácter, actitud, o de mi cuerpo. **La perspectiva única que las alegrías y**



**tristezas de la vida te dan no se puede lograr a los veinte, normalmente se empieza a desarrollar a finales de los treinta años y supongo que nunca se detiene.** No cambiaría este punto de vista que mi edad me ha dado, o donde estoy mentalmente y emocionalmente. Si mantienes los ojos y la mente abiertos, cada año y cada nuevo triunfo o decepción, sólo pueden servir para enriquecerte y para ayudarte a encontrar la paz de tu mente y el equilibrio en tu vida. No pienses en la ampliación de cintura, piensa en la ampliación de la mente.

### Cada edad tiene su belleza

**¿Y qué decir de mi cuerpo que cambia? ¿Qué debo decir?** Qué mejor motivación podemos pedir que saber que si nosotros nos encargamos de este cuerpo, (este cuerpo el cual sentimos cambiar casi a un ritmo anual) viviremos mejor, nos veremos mejor, y sin duda nos sentiremos más fuerte y alegres a medida que continuamos entrando en cada nueva etapa de nuestras vidas. Señoras, hemos llegado demasiado lejos para ser esclavas de una imagen irreal de lo que debe parecer una mujer. A los cuarenta es hora de serlo suficientemente realistas como para aceptar que la edad y la gravedad van a pasar, no importa lo mucho que pateemos y gritemos. Con el ejercicio, tanto físico como mental, la alimentación saludable y

una buena dosis de diversión y relajación también te veras y te sentirás mejor que con cualquier tratamiento, cirugía, o poción. Cada edad tiene su belleza – cuídate de ti misma y trabaja tu sonrisa tan a menudo como sea posible. Enfréntate a los desafíos que encuentres en tu camino – el trabajo, la familia o personal – con una actitud positiva y se proactiva. Encontrarás que la vida es mejor que nunca a tus cuarenta. Si no sabes quién eres, ahora es el momento de averiguarlo. Solo tú puedes mirarte en el espejo y ver quién está más allá de la reflexión. **Tú decides lo que comes, si haces ejercicio, y con qué actitud decid es enfrentarte tanto a las celebraciones de la vida como a las pruebas.** Afróntalo todo con una actitud positiva y encontrarás que los tiempos más oscuros son más ligeros y los tiempos brillantes brillan de verdad. La vida sigue siendo una lucha (por supuesto que lo es, ese es uno de los hechos de la vida), pero la vida es bella a los cuarenta. Estoy más en forma y floreciente que nunca, y estoy esperando con gran placer los años que quedan por venir. Acompáñame en la celebración de lo que estos cuarenta y tantos años nos han enseñado. Somos mujeres, somos bella por dentro y por fuera – cuidemos de nosotras mismas y florezcamos juntas! **Z**

ALEXANDRA PANAYOTOU