

## Recetas para ser feliz

Isabel Vega es la autora de **Vivir en Tiempos de Crisis**, un libro que entrega, desde una visión espiritual, prácticas soluciones para enfrentar temas como el dolor, la rabia y el estrés, para lograr una mejor calidad de vida.

**L**a escritora y máster en comunicación, Isabel Vega, motivada por la crisis anímica y la negatividad del ambiente que se comenzó a vivir en 1998, decidió compartir más de quince años de reflexiones, apuntes y citas de diferentes autores que guardó celosamente como un recuerdo propio. Definido por ella misma como un libro de crecimiento personal, *Vivir en Tiempos de Crisis* (Editorial Imecc) es una publicación dirigida a todas las personas que buscan vivir mejor en un mundo donde se ha debilitado la solidaridad y se ha agudizado el individualismo y el materialismo. La tarea no es fácil, requiere de valentía y trabajo, pero también promete grandes recompensas. Con claridad y lucidez, la autora entrega pautas y ejercicios para perder el miedo al cambio, creer en uno mismo, ser receptivo, dar sin esperar nada a cambio, aprender del dolor y manejar el estrés.

**ELLE:** ¿Cuáles son las características que definen el tiempo de crisis que hay que enfrentar?

**Isabel Vega:** Se ha agudizado tremendamente el individualismo y el materialismo, dos cosas muy graves, porque llevan a un vacío existencial enorme, a una soledad profunda, a una incompetencia física y, finalmente, a una falta de sentido. Estamos frente a una sociedad que realmente requiere de atención porque siento que la gente vive sin mayores metas ni propósitos y eso hay que recuperarlo.

**ELLE:** En ese sentido, ¿qué se puede hacer para salir de la crisis?

**I V:** La clave es tomar conciencia de que somos seres fundamentalmente espirituales. Yo hago una cita maravillosa en el libro de un maestro que dice: "No es que los seres humanos tengamos un momento de vida espiritual, sino que somos seres espirituales que tenemos alguna experiencia humana, de vez en cuando". Pienso que si nos ponemos en esa perspectiva, de que somos parte de un proyecto mucho más importante que llamamos humanidad, donde todos estamos



interrelacionados, cambia completamente el concepto de la vida, cambia esa idea de que yo hago lo que me interesa y me importa un rabano lo que le pase al resto.

**ELLE:** ¿Relaciona la espiritualidad con alguna religión?

**I V:** Dentro del libro hago una postura completamente ecuménica, cito a personas sabias de todas las religiones e, incluso, digo que un agnóstico podría ser un ser espiritual, si sostiene y defiende los valores trascendentes de la vida. Tiene mucho cuidado y una especial dedicación al incluir varios puntos de vista acerca de la espiritualidad, para no encasillar el libro en ninguna corriente específica, de manera que todos se sintieran convocados, llamados, identificados y participes.

**ELLE:** Plantea también términos físicos y psicológicos para potenciar la vida de una persona y vivir mejor, ¿cuáles son?

**I V:** Desde el punto de vista físico, planteo la necesidad imperiosa de encontrar alguna forma de vida sana, desde lo que comemos hasta lo que hacemos con nuestro cuerpo. Doy pautas para aprender a relajarnos y manejar el estrés, porque es fundamental buscar instancias de relajación y de flexibilidad que nos permitan de algún modo potenciar nuestras energías y capacidades al máximo, buscando la manera de hacer que el cuerpo, la mente y el espíritu estén en armonía. En cuanto a la parte psicológica, hay muchos capítulos que pueden ayudar a la gente a creer en sí mismos o aprender a perdonar, entre otras cosas.

**ELLE:** ¿Cuál es la importancia del perdón?

**I V:** Perdonar es liberar. El principal beneficiado con el perdón es el que perdona, porque se saca la carga emocional de mantener vivo el odio y el resentimiento que son como una prisión, un grillete en los pies que no permite volar, pensar. Está anclado a un lastre muy fuerte y con la medida que suele y libere va a poder ser finalmente feliz.

Francisca Vives

Foto: Gloria Deloren

594554

**AUTORÍA**

Vega, Isabel M.

**FECHA DE PUBLICACIÓN**

2000

**FORMATO**

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Recetas para ser feliz [artículo] Francisca Vives. retr.

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile