vinetur

A cada año le pedimos mucho… y a veces nos olvidamos de brindar hoy

Reflexiones y pequeños gestos para cerrar el año y disfrutar del presente

martes 30 de diciembre de 2025

ESCRITO POR ELENA NARANJO



A finales de diciembre solemos mirar atrás:

lo que pasó,

lo que aprendimos,

lo que aún nos pesa,

lo que no hicimos.

Y casi siempre hacemos lo mismo:

pensamos en lo que cambiaremos o lo haremos el año que viene.

Hoy quiero proponerte algo distinto:

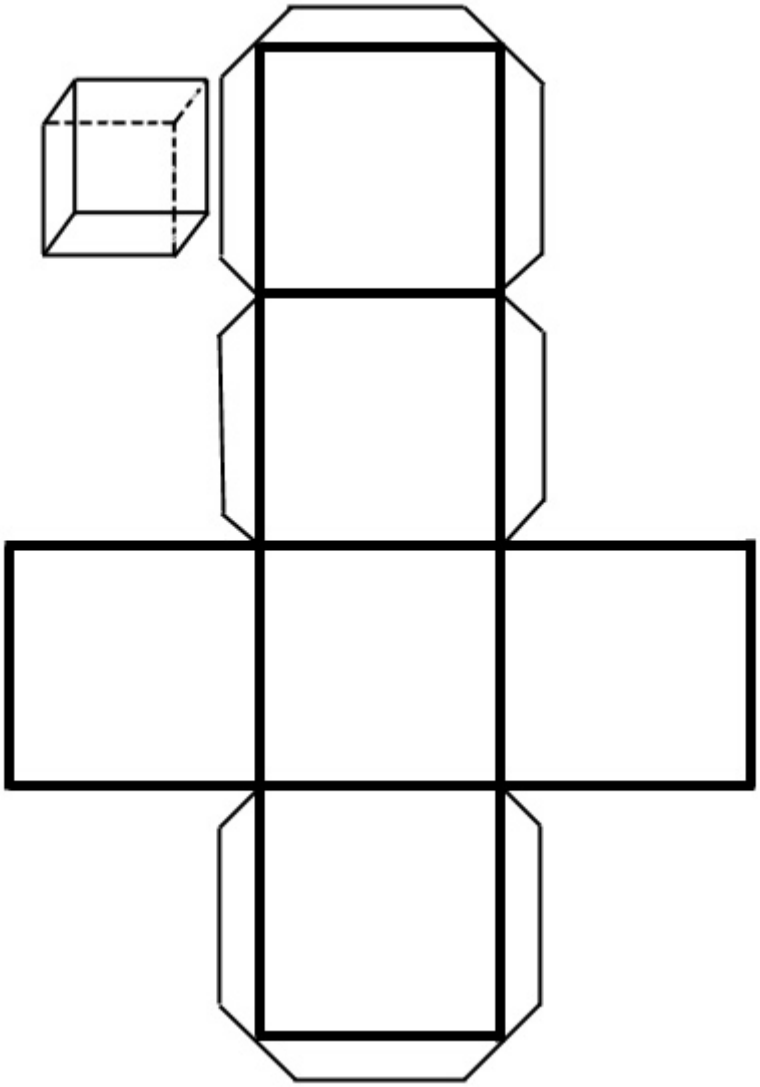
¿qué puedes hacer hoy, diferente?

No mañana.

No el 1 de enero.

Hoy.

"***El cambio no empieza con una fecha, empieza con una decisión... y con un sorbo de vino.***"



Quizá no necesitas grandes propósitos.

Quizá no necesitas reinventarte.

Quizá no necesitas volver a ese momento.

Quizá solo necesitas saborear el presente, como un buen vino que merece atención y calma en cada sorbo.

Antes de cerrar el año, detente un momento y pregúntate, con honestidad:

- ¿Cuándo fue la última vez que compartiste tu botella favorita con tu pareja o tu mejor amigo/a?
- ¿Cuándo fue la última vez que visitaste esa bodega o hiciste esa cata que tanto te gustaba?
- ¿Qué estás dejando de hacer que realmente te apetece? ¿Qué estás procrastinando?
- ¿Desde cuándo no priorizas y te das ese capricho que tienes presente cada día?

Estas reflexiones no son para juzgarte, tampoco para exigirte respuestas inmediatas. Solo para escucharte con más verdad y menos dureza.



A veces no se trata de cambiar de vida, sino de dejar de traicionarnos en lo pequeño.

A veces creemos que cambiar de año lo cambiará todo,
y olvidamos que la vida sucede aquí y ahora,
como el disfrute de un buen vino que merece atención, calma y presencia.

- Brinda hoy
- Brindar no es solo alzar la copa en un brindis social.
- Brindar hoy es reconocer, agradecer y celebrar, aunque sea en silencio.

Beneficios de brindarBrindar por ti mismo/a:

- Te ayuda a reconocer tus logros y aprendizajes, valorando tu camino.
- Fomenta la gratitud y la presencia, conectando con cada sorbo.
- Refuerza tu bienestar emocional, celebrando pequeños gestos de cuidado propio.

Brindar con otros:

- Fortalece las relaciones sociales, creando momentos de conexión auténtica.
- Fomenta la alegría compartida, potenciando emociones positivas.
- Crea recuerdos significativos, saboreando juntos cada instante.

"*Brindar es un acto de presencia, un gesto que nos conecta con nosotros mismos y con quienes nos rodean.*"



Hoy puedes elegir algo sencillo:
abrir una botella nueva, probar algo diferente,
llamar a aquel amigo que llevas tiempo sin ver y compartir una copita de vino,
explorar nuevas bodegas, nuevas catas, nuevas historias,
porque detrás de todas ellas hay trabajo, esfuerzo y pasión, tanto en la tierra como en la botella.

Tal vez hoy sea buen día para soltar una expectativa,
agradecer algo que pasó desapercibido,
o reconocer cuánto has sostenido este año.

Porque el verdadero cierre no es el 31.

Es interno.

Y la verdadera apertura tampoco es el 1 de enero.

Es cuando te eliges.

"*No esperes al año nuevo para empezar contigo.*"

Que este final de año no sea una carrera.

Que sea una pausa.

Un pequeño ajuste de rumbo.

Un gesto de presencia.

Y con eso, a veces, basta.

"*Que tu año nuevo sea un brindis por ti y por todo lo que eliges vivir.*"

Si quieres seguir practicando la presencia y el bienestar, te invito a mi canal gratuito, donde encontrarás reflexiones, ejercicios y momentos conscientes... siempre con un toque de vino para acompañarte.

Elena Naranjo

Coach, mentora, formadora y escritora en crecimiento personal

www.elenanaranjo.net