

## LADRONES GEMELOS DEL LEMA 'HOY'

### ¿Te persigue el arrepentimiento y el miedo?

Recientemente se ha escrito mucho sobre los beneficios de vivir en el momento. Vivir en el momento es la práctica de darle atención a lo que está sucediendo en el momento presente. He leído algunos libros sobre el tema, pero confieso que el tema no me había llamado la atención. Pero me di cuenta al reflexionar sobre el concepto de vivir realmente el momento es bueno en teoría pero difícil realmente de ponerlo en acción. Muchas cosas en nuestras vidas ocupadas nos impiden apreciar plenamente el momento presente. Dos de las emociones más perjudiciales que hacen que disfrutar el presente sea tan difícil son el arrepentimiento y el miedo.

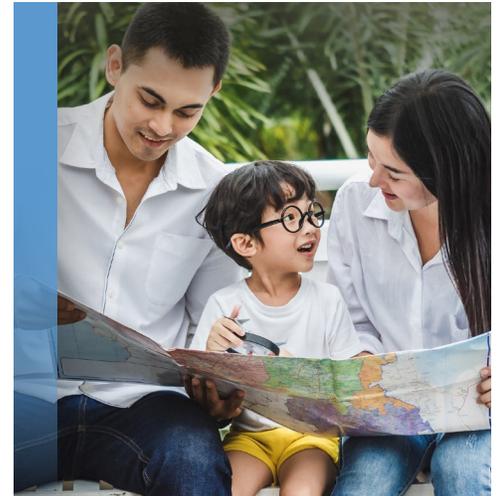
Algunas personas sienten un arrepentimiento tan profundo por las cosas que han hecho o no han podido hacer que se vuelven incapaces de disfrutar hoy. Para estas personas, el pasado se cierne sobre ellos como una nube de lluvia oscura y se consumen con negatividad. Luego hay otros que se preocupan constantemente por lo que les prepara el futuro. Los jóvenes se preocupan innecesariamente sobre sus carreras. Las personas mayores tienen miedo y ansiedad sobre si alguna vez podrán jubilarse cómodamente o si se verán obligados a trabajar hasta la vejez para sobrevivir.

Ahora no estoy diciendo que el arrepentimiento y el miedo no son emociones normales que todos sentimos en algunos momentos de nuestras vidas, ciertamente lo son. Lo que me refiero es permitir que estos ladrones gemelos nos roben lo único que

es real y está garantizado; el momento que estamos viviendo ahora mismo. A medida que lea este boletín, ¿hay alguna garantía de que estará allí para leer el próximo mes (o que estaré yo allí para escribirlo)? No, no lo hay. Estás en el momento y una vez que terminas de leer este boletín, el tiempo que tardaste en leerlo se ha ido para siempre.

Sé lo que estás pensando "Len, has perdido la cabeza, te estás volviendo demasiado profundo". Pero lo que digo es cierto, el pasado está hecho, su único propósito es educarnos sobre cómo navegar mejor el presente; para enseñarnos lecciones útiles. El futuro debe planificarse adecuadamente para que, cuando llegue, podamos disfrutar al máximo del presente. Pero el futuro es desconocido e impredecible, por lo que una vez que lo planifiquemos adecuadamente, es hora de volver a vivir y disfrutar de la vida que tiene. Más preocupación es inútil y perjudicial para nuestra tranquilidad. En mi propia vida, reconozco que tengo algunos remordimientos que me han quitado la tranquilidad. Son demasiados personales para debatirlo en un boletín mensual, pero basta con decir que soy consciente de los momentos que desperdicié pensando en lo que podría o debería haber sido.

El miedo también es una emoción que en ocasiones me ha consumido y me ha robado la paz. Cualquiera que tenga hijos sabe la preocupación que puede existir sobre cómo se desarrollará el futuro para ellos. ¿Permanecerán seguros nuestros hijos en la universidad, mientras conducen, etc.? ¿Se mantendrán saludables, alimentándose



bien, encontrarán buenos amigos, un buen compañero de vida, serán felices? Todas las preocupaciones sobre cosas que, en su mayor parte, que salen de nuestro control. Sin embargo, todavía nos preocupamos.

Cumpliré 55 este mes y con la edad viene alguna perspectiva. Me arrepiento de mis pesares y me esfuerzo por llevarme las lecciones de mi errores. En cuanto al miedo, todavía me preocupo excesivamente por el bienestar de mis hijos y, en menor medida, por envejecer, pero estoy mejorando. Como dirían mis hijos, estoy aprendiendo a "relajarme" más. Los dejo con algunas líneas de un poema de Robert Hastings: "No es la carga de hoy lo que enloquece a los hombres. Más bien es arrepentimiento por el ayer o miedo al mañana. El arrepentimiento y el miedo son ladrones gemelos que nos roban hoy".

Disfruta de los momentos a medida que llegan y sé consciente de los ladrones que nos persiguen a todos, si los dejamos.

*—Len Spada*

# TRABAJA DURO, JUEGA DURO

## CÓMO STEPHEN ZOLOTAS ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Cuando resulta herido en un accidente y necesita ayuda para pagar sus facturas, algunos tratan de mostrarte como alguien aprovechándose del sistema. Si es muy loco pero de eso se trata muchas demandas legales. Sabemos que nuestros clientes sienten que son ellos contra el mundo, por eso nuestro equipo está compuesto por abogados que están listos para luchar por sus clientes todos los días. Uno de esos abogados es Stephen Zolotas.

Stephen ha estado practicando derecho durante más de una década. Se graduó de la facultad de derecho con la intención de ingresar al derecho marítimo. Sin embargo, después de que se le asignaron muchos casos de lesiones personales durante su pasantía, Stephen encontró su pasión luchando por los derechos de los hombres, mujeres y niños con lesiones personales. Es uno de los mejores que conozco. Stephen es un combatiente implacable en la sala del tribunal, pero fuera de su carrera, es un hombre noble y hombre de familia.

Stephen y su esposa se conocieron en la universidad y llevan casados 11 años. Juntos tienen dos hijos, de 5 y 3 años. Criar a dos niños pequeños puede ser tan divertido como desafiante. Estos desafíos sólo crecen cuando estás equilibrando las carreras de un abogado y una enfermera practicante.

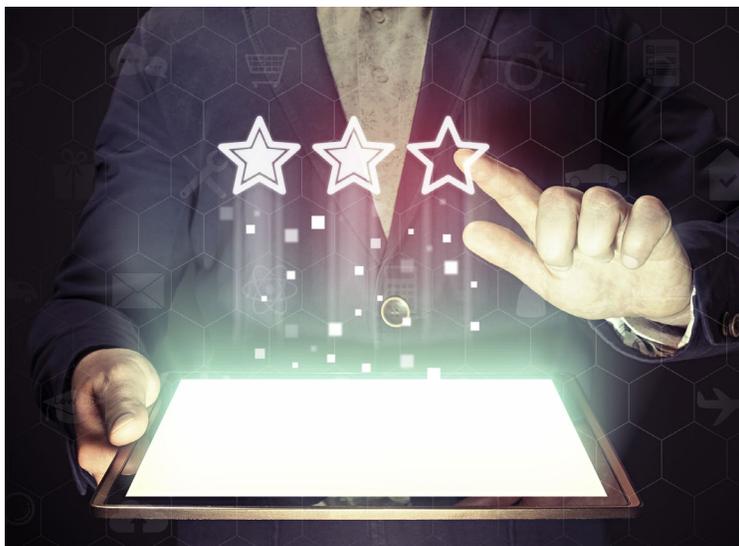
“Mi esposa y yo hemos podido resolver nuestro horario de manera práctica”, dice Stephen. “Normalmente manejo la rutina de la mañana con los niños y ella toma la recogida de la tarde. Durante el día, logro la mayor cantidad de trabajo posible a las 5 pm. Lo que no termino lo hago más tarde esa noche o a primera hora de la mañana siguiente. Mi trabajo es importante, pero me recuerdo que no es lo único importante. Es necesario que haya un equilibrio entre el trabajo y el tiempo en familia”.



La planificación de su horario le ha permitido pasar mucho tiempo con sus clientes y a la vez su familia. Debido a horario lleno durante la semana, Stephen y su esposa disfrutan de múltiples actividades en fin de semana. En el verano, pasan mucho tiempo en el bote o de senderismo, y en el invierno, disfrutan de los viajes familiares de esquí.

“Supongo que se podría decir que trabajo duro, pero es para poder aprovechar tranquilamente a mi familia. Para mí es importante que mis clientes sepan que voy a trabajar duro y hacer todo lo que esté a mi alcance para lograr la mejor recompensa posible para ellos. Sin embargo, es igualmente importante para mis hijos saber que su padre estará cerca para jugar y divertirse mientras crezcan”.

## TESTIMONIO DEL MES



*“Conocí al abogado Spada por otro abogado que admiro mucho. Spada es todo un profesional y pone mucha atención a los detalles. Requiere cierto tipo de persona para comprender lo situación que uno está viviendo y el abogado Spada es un experto y saber cómo representarlo bien en la corte. Si te conviertes en un cliente de el, te aseguro que estaras en buenas manos. Tiene un equipo maravilloso de apoyo. De verdad que valoro su conocimiento legal y su amplia experiencia. Enviando mi gratitud a todos que trabajan en Spada Law Group”.*

**–Winn O.**

# Perros y salidas a correr

Massachusetts protege a las víctimas de las mordidas de perros

Llegó la primavera y el clima pronto será cálido y acogedor. La gente pasa más tiempo afuera disfrutando del calor después de otro frío invierno de nuestra región de Nueva Inglaterra. Aquí en Spada Law Group, no tenemos que mirar afuera ni siquiera para saber qué ha cambiado la temporada. Simplemente podemos ver los tipos de casos que están llegando a nuestra oficina. A medida que se acerca el verano, los clientes inevitablemente nos contratan para más casos de mordidas de perros y accidentes de peatones. Antes de que haga buen tiempo, esto es lo que necesita saber sobre este tipo de casos en Massachusetts.

## La ley de Massachusetts protege a las víctimas de mordidas de perros

Massachusetts tiene una de las leyes de mordidas de perros más estrictas del país. Si un perro te hace daño en Massachusetts, el dueño del perro es responsable de cualquier daño que cause. No importa si el perro nunca mordió a nadie antes o que haya mostrado agresividad antes. Sin embargo, el dueño puede no ser responsable si la víctima de mordida de perro estaba invadiendo la propiedad del dueño del perro, burlándose o abusando del perro.

Si tiene un perro, manténgalo con correa en público y asegúrese de tener un seguro adecuado para propietarios o inquilinos para protegerlo si su perro causa una lesión. Si lo muerden a usted, obtenga tanta información como pueda sobre el dueño del perro y hable con un abogado lo antes posible para comprender sus derechos legales.

## La ley de Massachusetts protege a los peatones

Hay varias leyes en Massachusetts destinadas a proteger a los peatones y ciclistas cuando cruzan carreteras o intersecciones. La

Sección 11 del Capítulo 89 de la Ley General de Massachusetts dice que el peatón tiene el derecho de paso cuando se encuentra en un cruce peatonal y los vehículos que se aproximan deben reducir la velocidad y ceder el paso. Además, los conductores no pueden pasar vehículos detenidos para dar a los peatones el derecho de paso.

¿Pero lo que pasa si recibe un golpe y **no** está en un cruce de peatones? Aún puede tener derecho a una indemnización. La siguiente es una cita de un juez de Massachusetts que presidió un caso que juzgamos recientemente mientras instruía al jurado sobre la ley en Massachusetts:

*“Los derechos y deberes de un peatón y el operador de un vehículo de motor en el uso de vías públicas son recíproco, y cada uno puede confiar hasta cierto punto en el otro tomando las precauciones necesarias. Los peatones tienen el deber de ejercer el debido cuidado en su uso de las vías públicas. El debido cuidado requiere que el demandante ejerza el cuidado y la precaución que naturalmente esperaría de una persona con prudencia en las mismas o similares circunstancias. Además, un peatón tiene derecho a cruzar una calle sin estar en un cruce peatonal, pero debe hacerlo con el debido cuidado”.*

El hecho de que alguien cruce una calle fuera de un cruce de peatones no les impide automáticamente reclamar o recuperar con éxito los daños en un reclamo por lesiones personales.

Si tiene alguna pregunta sobre una mordida de perro o un accidente de peatones, llámenos. Desde 1998, Spada Law Group ha manejado con éxito cientos de tales casos.



Esquina del chef local

## Pad Kra Pao Gai

(pollo a la albahaca tailandesa)

¿Deseas algo diferente? ¿Date un capricho con la comida callejera más popular de Tailandia, el pollo a la albahaca tailandesa!

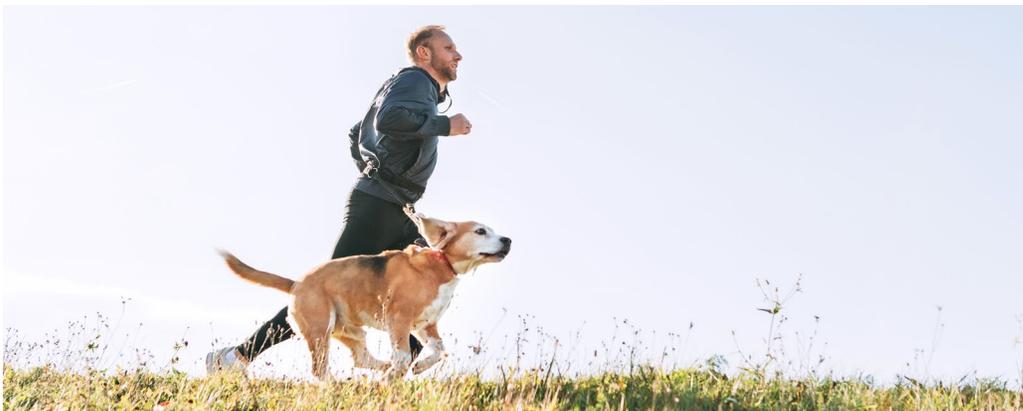
### INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 5 dientes de ajo
- 4–10 chiles tailandeses
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de salsa de ostras
- 1/2 cucharadita de salsa de soja light
- 1 de soya dulce oscura
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 puñado de hojas de albahaca sagrada tailandesa

### DIRECCIONES

1. Pique la pechuga de pollo en piezas del tamaño de un bocado.
2. Enjuague y pele los ajos y los chiles, luego píquelos juntos.
3. Calienta el wok a fuego alto y agrega aceite de coco. Cuando el aceite esté caliente, saltee el ajo y los chiles hasta que estén fragantes. Agregue el pollo y revuelva continuamente hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Agregue la salsa de ostras, la salsa de soya ligera, la salsa de soya dulce oscura y el azúcar. Sofría por otros 30 segundos.
5. Tire en albahaca santa. Dóblalo dentro del pollo y luego retíralo inmediatamente del fuego.
6. Servir caliente con un lado de arroz y un huevo frito.

Inspirado por EatingThaiFood.com



111 Everett Ave. #1F  
Chelsea, MA 02150  
617.889.5000  
SpadaLawGroup.com

## En esta edición

- 1 Vivir en el ahora
- 2 ¿Quién es Stephen Zolotas?  
Testimonio del mes
- 3 ¿Aumentan las mordidas de perros en la primavera?  
Pollo a la albahaca tailandesa caliente
- 4 El aumento del yoga con risa es un movimiento de salud global

# ¡RÍETE CONMIGO!

## UNA MANERA ALEGRE PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

Todos hemos escuchado que la risa es la mejor medicina, y resulta que la fisiología humana respalda esta afirmación. Cuando nos reímos, nuestro cuerpo libera una avalancha de químicos y neurotransmisores para sentirnos bien. Nuestro flujo sanguíneo aumenta y nuestra producción de cortisol, una hormona asociada con el estrés, disminuye. ¡Ah, y reír también quema calorías!

Los beneficios de reírse para sentirnos bien e inducir endorfinas son exactamente lo que impulsó al Dr. Madan Kataria a desarrollar el yoga con risa en el año 1995. El yoga con risa incorpora respiración, estiramiento, aplausos y por supuesto y principalmente, risa.

Kataria desarrolló la idea inicial después de encontrar investigaciones sobre los beneficios de la risa en la salud y el

bienestar en general. Comenzó a poner en práctica la investigación contando chistes a sus pacientes, y después de ver los efectos positivos, llevó su material a un parque local. La gente en el parque que inicialmente eran escépticos, se unieron a la práctica, y nació el primer club de yoga de la risa.

Yoga con risa tenía a todos de buen humor, hasta que al grupo se le acabaron los chistes. Sin saber que hacer sobre el asunto, Kataria encontró otro libro de medicina que sugiere que el grupo no necesitaba bromas para reír. ¡La risa falsa es tan beneficiosa como la verdadera porque el cuerpo no puede notar la diferencia entre los dos!

Al colaborar con esta esposa, Madhuri, Kataria combinó los calentamientos de yoga típicos y las técnicas de respiración con la risa facilitada para crear el tipo de



yoga de la risa que se practica hoy en todo el mundo.

Si estás interesado en probar el yoga con risa, entonces tienes suerte. Existen clubes de yoga con risa en todo Estados Unidos y por el mundo. Los videos en YouTube pueden enseñar lo básico, pero el yoga con risa suele ser más beneficioso en grupo.

Solo piense en la última vez que se encontró en un ataque de risas con un grupo de amigos o durante un programa de comedia. ¿No se sintió genial? En lugar de esperar a que pase algo chistoso, use el yoga con risa para promover la risa y aliviar el estrés cualquier día a cualquier hora.