



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Tómate un descanso

En nuestra vida laboral y personal con frecuencia necesitamos remansos, momentos de encuentro con nuestro propio centro.

Pasamos días y semanas acuciados por nuestro jefe, las fechas límites de algún proyecto, las responsabilidades familiares y un sinfín de compromisos; hasta convencernos de que “no tenemos tiempo”.

Sin embargo si observamos a las personas efectivas, notaremos que se dan ciertos permisos, que son capaces de detener la vorágine y el caos y desaparecer por quince minutos.

Te acerco una lista de sugerencias para que implementes en tu vida cotidiana, puede ser uno o más, puede variar de un día a otro. Elegirás el que más te guste, el que se acomode mejor a tu humor, recurrirás a ellos cuando sientas que necesitas volver a tu centro.

Y si consideras que no lo necesitas, lo harás igual! Si eres de esas personas que consideran que está bien como está y que no necesitas un descanso para ser creativo, eres uno de los que más necesita de estos descansos!

- ✓ Aprovecha el momento del almuerzo para hacerlo en un parque al sol.
- ✓ Que el camino de ida y vuelta al trabajo sea una sorpresa cada día! Baja antes del transporte que utilices y camina unas cuadras disfrutando del paseo.
- ✓ Visita algún museo o galería de arte cerca de trabajo.
- ✓ Recorre una librería con tranquilidad, mira las novedades y si te tiente: ¡cómprate un libro!
- ✓ ¿Conoces las terraza de tu edificio? Sube y aprecia la vista.
- ✓ Medita.
- ✓ Escucha música suave en algún momento de tu jornada laboral.
- ✓ Practica la escritura de flujo. Toma tu cuaderno de notas y deja que tu mano se exprese. No importa sobre qué escribas, sólo haz la prueba.

- ✓ Da una vuelta manzana caminando lentamente y apreciando lo que ves.
- ✓ Si eres creyente, reza.
- ✓ Lee poemas o cuentos cortos.
- ✓ Bucea diez minutos en Internet buscando nuevas ideas.
- ✓ Respira. NO, no como lo haces siempre. Lleva la atención a tu respiración y realiza tres o cuatro respiraciones profundas y conscientes.
- ✓ Planifica tus vacaciones. Busca información sobre el sitio y disfruta por anticipado del viaje.
- ✓ Haz el mapa mental (más adelante en el curso aprenderemos a hacerlo) o el collage de tus sueños.

Cada una de estas sugerencias son invitaciones a que te mimes y te abracés.

Abrazo de mi parte

Mónica



CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida