

¿Necesita renovar sus energías?

Boletín mensual de abril de 2016



Muchos dicen que se despiertan agotados, incluso después de haber dormido toda la noche sin sobresaltos. ¿Eso quiere decir que necesitan más horas de sueño? Tal vez no...

¿Cansado? Tal vez no se trate de horas de sueño lo que usted necesita.

Los estilos de vida actuales son muy exigentes. Se necesita mucho esfuerzo para trabajar, ser padres, mantener la casa, administrar la economía personal y, tal vez, cuidar a otros miembros de la familia. Si a eso le sumamos hacer tiempo para las relaciones importantes — y para nosotros mismos — la carga es abrumadora.

Muchas personas dicen que se sienten extenuadas la mayor parte del tiempo. También sienten cansancio mental y emocional. Puede que lo que necesiten no sean más horas de sueño, sino más energía.

Preparados, listos, ¡energizados!

Imagínese despertar sintiéndose recargado, renovado y listo para funcionar. No es un sueño: es posible. A continuación presentamos tres ideas que pueden ser de gran ayuda.

1. No se exija tanto. ¿Se siente mal por lo que no puede llevar a cabo o le preocupa decepcionar a los demás? Los padres que trabajan a menudo sienten culpa si no le dedican tanto tiempo y atención a sus hijos como creen que deberían. Del mismo modo, los hijos adultos pueden sentirse culpables por no hacer más por sus padres mayores.

La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse bloqueado por lo que no puede lograr, piense en aquello que sí está logrando y en las personas a quienes está complaciendo (¡incluso si es usted mismo!) Felicítase por sus pequeños éxitos cotidianos.

Y, a pesar de que ya debe saberlo: No olvide la importancia de la buena alimentación y el ejercicio físico.

2. Concéntrese en lo que considere importante. ¿Qué es más importante para usted en su aspecto más humano? ¿Le gustan los animales? ¿Está comprometido con temas como la educación o las necesidades de los más desfavorecidos?

Dedique una parte de su tiempo a realizar tareas voluntarias para organizaciones que aborden algunos de estos problemas. Al hacerlo, se sentirá satisfecho y energizado. Por ejemplo:

- Trabaje algunas horas en un refugio para animales de su ciudad
- Brinde apoyo escolar una hora a la semana
- Ayude a cocinar o a servir la comida en algún comedor local

3. Tómese un tiempo para la diversión. ¿Sabía que a muchos de nosotros nos faltan instancias de esparcimiento?

Tenemos tantas preocupaciones y estamos tan atareados que fácilmente perdemos de vista lo importante que es la diversión para estar alegres y activos.

Haga de la diversión una prioridad. Reserve tiempo para hacer ejercicio, reunirse con amigos, ir al cine o realizar cualquier otra actividad que le guste. Pase más tiempo con las personas que lo hacen reír. Piense en pequeñas formas de añadir diversión a su rutina diaria.

Desarrolle su conciencia energética

Añádale sentido, momentos felices — y una buena dosis de amor propio — a cada día. No se olvide de hacer ejercicio y llevar una buena alimentación. Ponga a punto su conciencia energética y conviértase en su propio mejor amigo y administrador de energía.