

Este verano, tome unas vacaciones sin estrés

Boletín mensual de junio de 2016



Unas vacaciones son excelentes cuando el tiempo lejos de la rutina usual que nos tomamos nos deja llenos de energía y revitalizados. No debería ser una experiencia que nos deje estresados, exhaustos o sumergidos en deudas.

Lo que no hay que hacer en vacaciones

Todos necesitamos tiempo libre de vez en cuando. Pero, ¿sabía que algunas veces las vacaciones pueden no ser para nada relajantes? Esto ocurre por las siguientes razones:

- Cuando uno no hace lo que en verdad desea hacer. Muchas personas llenan sus vacaciones de lo que creen que “deberían” hacer. Por ejemplo, deberían ir lejos, deberían hacer turismo durante horas, o deberían pasar todo el tiempo libre visitando a la familia. Eso es sólo una lista de exigencias.
- Cuando se gasta demasiado dinero. Las personas con frecuencia se sienten presionadas a gastar grandes sumas de dinero en las vacaciones. Se incluyen en la cuenta hoteles, viaje, comidas y atracciones. Y llegar a casa y encontrar cuentas y deudas puede enfriar los recuerdos de las vacaciones con rapidez.
- Cuando se planifican demasiadas actividades. El arte de la relajación incluye en parte flexibilidad. Haga planes, pero también deje espacio para actividades que surjan de improviso. Suelen ser las más divertidas.

Las vacaciones pueden ser “quedaciones”

Para muchas personas puede ser más relajante tomar vacaciones sin dejar su casa para nada. Las vacaciones en casa incluyen una variedad de excursiones de un día, actividades en las proximidades y llegar a dormir a su propia cama por las noches.

Podría visitar museos locales, zoológicos o parques acuáticos. También puede pasar un día en el lago, la piscina o la playa, o tener un día de campo en su propio patio trasero. Son sólo algunas ideas. Es probable que se le ocurran muchas más. Las vacaciones en casa ayudan a ahorrar en comidas costosas y hoteles, y aun así pueden brindar recreación y diversión.

De usted depende

Asegúrese en cualquier caso de escoger lo correcto para usted: ya sea salir de vacaciones o quedarse en casa, una aventura de alto vuelo o un libro y una silla de playa. Es su tiempo libre, así que genere lo que más necesita: un tiempo revitalizador, que lo recargue y, sí, ¡también relajante!