

Ábrase a nuevas inspiraciones



La inspiración es esa ola de entusiasmo que siente cuando tiene una gran idea o descubre algo que realmente lo motiva. Pero todos pasamos por períodos de sequía, cuando nos sentimos atrapados o sin inspiración. ¿Cómo se sale de esas fases?

Sacuda su rutina para descubrir nuevas inspiraciones.

No hay un único camino para la inspiración. Existen diferentes estrategias que pueden ayudar a encender una chispa. Estos son algunos ejemplos:

- 1. Recuerde lo que lo hace feliz.** Haga una lista de las cosas que ama hacer, como deportes y actividades. Cosas que ama ver, como cascadas, vida silvestre o videos divertidos. Y lugares a los que ama ir, como el parque, la playa o las montañas. Esta lista puede volver a despertar pasiones u objetivos que no funcionaron en otros momentos de su vida. Tal vez ahora sea el momento de intentar ese sueño asombroso que ha dejado en suspenso.
- 2. Haga algo que esté fuera de su zona de confort.** Váyase solo por un fin de semana, hágase un corte de pelo osado o propóngase una meta física exigente. No se trata de ponerse en peligro, se trata de probar algo nuevo y, quizás, encontrar nuevas inspiraciones en un territorio desconocido.
- 3. Conozca gente nueva.** Nuevas personas = nuevas perspectivas = nuevas ideas. Desarrollar amistades puede enriquecer su vida y abrir todo tipo de oportunidades nuevas y emocionantes.
- 4. Fantasee.** De vez en cuando, dele a su mente un tiempo libre bien merecido y déjela vagar. Una idea fabulosa o una chispa de creatividad pueden aparecer cuando simplemente se relaja e imagina.

Prepárese para explorar y expandir sus límites. Nunca se sabe quién o qué podría abrir la puerta a nuevas inspiraciones.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.