

# ¿Cómo recarga energía?



La recarga de energía actualmente es un modo de vida. Todos los días recargamos nuestros teléfonos, tabletas y otros dispositivos que nos ayudan a administrar nuestras vidas.

Pero, ¿qué se puede decir de recargar sus propias energías? No puede usar un enchufe o cable para eso. Debe encontrar métodos que funcionen para usted.

## Tocar fondo

Muchas veces, ni siquiera nos damos cuenta de que necesitamos tiempo de descanso. La vida puede ser tan ajetreada que no hacemos caso a las señales de alarma que indican que estamos «sin batería», o agotados.

## Qué buscar

¿Sentirse excedido es su nueva norma? Usted:

- ¿Trabaja toda la semana y luego realiza otros trabajos o tareas agotadores en sus días libres?
- ¿Trabaja hasta altas horas de la noche y aún tiene más por hacer?
- ¿Pasa tanto tiempo haciendo cosas para todos los demás que le queda poco o nada de tiempo para usted?
- ¿Sigue adelante pase lo que pase? En caso afirmativo, consulte con un amigo cercano y pregunte si parece agotado.

## Cómo comenzar de cero

¿Hora de recargar energía? A continuación, se brindan algunos consejos:

- Reserve tiempo solo para usted y asegúrese de cumplirlo.
- Comprometerse a hacer ejercicio
- Practique la meditación, el yoga, la conciencia plena o cualquier otro ritual que lo rejuvenezca.
- Aprenda a decir «no» cuando decir «sí» no es bueno para usted.

Recuerde que es un ser humano. Los seres humanos deben prestar atención a sus señales de «batería baja» y encontrar formas de recargar energía.

¿Por qué no se toma un momento para pensar en una nueva forma de recargar energía? Elabore un plan para incorporarlo a su horario. Después de un tiempo, vea si se siente más feliz y más activo.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.