

¿Necesita una puesta a punto de energía?

Boletín Mensual Abril de 2013



Muchas personas dicen despertarse sintiéndose agotadas, incluso después de dormir una noche completa. ¿Eso quiere decir que necesitan más horas de sueño? ¡Tal vez no!

¿Cansado? Puede que no sea falta de sueño

Los estilos de vida de hoy en día son difíciles. El trabajo, el cuidado de familiares, la paternidad y hacer tiempo para los amigos y para usted son tareas agotadoras.

Muchas personas dicen sentirse físicamente agotadas la mayor parte del tiempo. Están mental y emocionalmente cansadas. Puede ser que no necesiten más horas de sueño, ¡sino más energía!

¡Preparado, listo, energícese!

Imagínese despertar sintiéndose fresco, renovado y listo para salir. No es un sueño – es posible. He aquí tres ideas que pueden ayudar.

1. **Sea bueno consigo mismo.** ¿Se siente mal por las cosas que no puede terminar o le preocupa decepcionar a la gente? Los padres que trabajan suelen luchar con la culpa por el tiempo y la atención que creen que deberían estar dando a sus hijos. Del mismo modo, los hijos adultos pueden sentirse culpables por no haber hecho más por sus padres mayores.

La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse atascado en lo que no puede terminar, concéntrese en lo que sí está logrando y en a quiénes está

complaciendo (¡incluyéndolo a usted!) Dese crédito por los éxitos cotidianos en su vida.

Y, aunque lo haya oído antes: No se olvide de la importancia de una buena nutrición y de mantenerse en forma.

2. **Concéntrese en lo que realmente le importa.** A nivel humano, ¿qué le es más importante? ¿Le gustan los animales? ¿Se preocupa profundamente por la educación o las necesidades de los menos afortunados?

Emplee algo de su tiempo en ofrecerse como voluntario para organizaciones que aborden cuestiones como estas. Esto realmente puede satisfacerlo y darle energía. Por ejemplo:

- Done un poco de tiempo a un refugio local de animales.
- Dé clases de apoyo durante una hora a la semana.
- Ayude a cocinar o sirva una comida en un comedor local de beneficencia.

3. **Hágase tiempo para divertirse.** ¿Sabía que muchos adultos se privan de divertirse? Tenemos tantas cosas en nuestras mentes – y tanto que hacer – que es fácil perder de vista lo importante que es divertirse para sentirse optimista y vivo.

Puede divertirse simplemente pensando o visualizando algo que lo haga reír. Piense en formas pequeñas de inyectar un poco de diversión en su día y disfrutará de más energía.