

e-Thoughts - Poner un pie delante del otro

Boletín Mensual Abril de 2013



Nuestra e-Thoughts proporciona puntos de vista acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Escuché mucho acerca de lo bien que hace caminar. Así que decidí ponerlo a prueba.

Es una teoría simple de probar: no tiene costo, requiere poca preparación y no se necesita demasiado equipo especial. ¡Todo lo que debe hacer es abrir la puerta y salir!

Así que estuve caminando. Algunos días me encuentro con un amigo. Algunos días somos solo mi perro y yo. Y algunos días decido caminar solo.

Y descubrí grandes cosas:

- Cuando salgo a caminar, el aire es muy refrescante y el paisaje (incluso en mi propio barrio) es muy interesante. Logro ver qué vecino está poniendo un techo nuevo o plantando nuevos arbustos. Me encuentro con otros caminantes. Al caminar noto cosas que nunca noto al conducir por las mismas calles todos los días.

- Cuando camino con un amigo, afianzamos nuestra amistad. Solemos tener conversaciones más significativas que las que tenemos por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto. Al concluir la caminata, hemos descargado, compartido y leído. ¡Y ambos nos sentimos bien acerca de nuestro logro físico!
- Cuando camino solo, se me ocurren ideas que no parecen venir a mí cuando estoy sentado en mi escritorio. A veces hasta llevo un anotador pequeño para poder escribirlas. La caminata es un gran momento para pensar.

En pocas palabras: ¡Estoy enganchado! Caminar hace muchas cosas buenas por mí. ¡Pruébelo y compruébelo usted mismo!