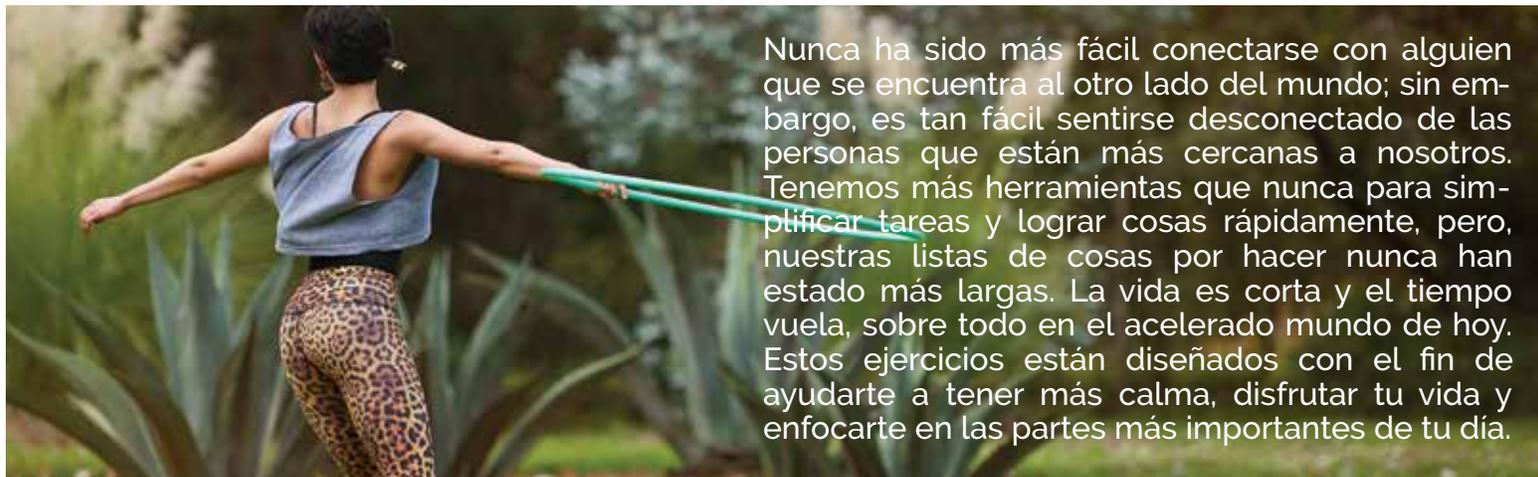


10 mejores consejos PARA IR MÁS DESPACIO



Nunca ha sido más fácil conectarse con alguien que se encuentra al otro lado del mundo; sin embargo, es tan fácil sentirse desconectado de las personas que están más cercanas a nosotros. Tenemos más herramientas que nunca para simplificar tareas y lograr cosas rápidamente, pero, nuestras listas de cosas por hacer nunca han estado más largas. La vida es corta y el tiempo vuela, sobre todo en el acelerado mundo de hoy. Estos ejercicios están diseñados con el fin de ayudarte a tener más calma, disfrutar tu vida y enfocarte en las partes más importantes de tu día.

1. Tómate el tiempo para marcar prioridades en tus objetivos diarios. Enfocándote en hacer las tareas más importantes, eliminarás el ajetreo y el estrés de tratar de hacer todo al mismo tiempo.

2. Reduce el uso de la Internet a la mitad. La tecnología se ha convertido en un elemento muy importante en la mayoría de nuestras vidas. Las redes sociales, los correos electrónicos y navegar por la Internet pueden hacer que nuestras mentes pierdan el enfoque y deambulen a través de cientos de tópicos, pensamientos e ideas. Trata de usar la mitad del tiempo que estaba destinado para la Internet en explorar nuevos pasatiempos, ejercitarte o meditar.

3. Disfruta de la naturaleza. Cuando el tiempo lo permita – tómate un receso de cinco a 10 minutos para salir fuera y respirar un poco de aire fresco. Desconéctate del resto del mundo y concéntrate en la belleza de la naturaleza.

4. Come más despacio. Muchos de nosotros tendemos a correr a la hora de comer – perdiendo la oportunidad de apreciar las diferentes texturas y sabores de la comida. Comienza a masticar los alimentos más lentamente mientras tratas de distinguir nuevos gustos, aromas y consistencias.

5. Conéctate con familiares y amigos. Todos nosotros intentamos apartar una considerable cantidad de tiempo para pasarlo con los amigos y la familia. Hablamos sobre eventos de la vida, intercambiamos historias – pero, ¿con qué frecuencia nos encontramos para realmente escucharnos y conectarnos? Haz a un lado los teléfonos celulares y mantente alejado de ambientes ruidosos. Conéctate con

otros a un nivel más profundo.

6. Toma tiempo para ti mismo. ¿Cuándo fue la última vez que te tomaste el tiempo para ti mismo? Toma una noche para encontrar un nuevo libro, ver tu película favorita, hacer una clase de yoga, meditar o cocinar una nueva receta.

7. Date más tiempo. A muchos de nosotros nos gusta apegarnos a un horario estrecho y planificar todos nuestros eventos diarios. La próxima vez que estés anotando nuevas tareas en tu calendario o agenda, trata de sumar unos cuantos minutos más al tiempo estimado para cada actividad. Esto te ayudará a no correr entre las diversas tareas diarias.

8. Toma la ruta escénica. La próxima vez que estés manejando para ir a algún lugar lejano – intenta tomar la ruta escénica. Manejar a través de campos abiertos, montañas o viendo la ciudad puede resultar muy relajante.

9. Siéntate un momento con los ojos cerrados cuando inicies tu computador. Incluso unos pocos minutos de meditación pueden establecer el tono del resto de tu día. Comienza por vaciar tu mente y haz varias respiraciones profundas antes de comenzar tus tareas diarias.

10. Recuerda tus metas y aspiraciones. Cada mañana cuando despiertes, toma un momento para pensar en tus metas y aspiraciones de vida. Trata de revisar los logros que ya has alcanzado en tu vida y tendrás el empuje para ir tras nuevas metas. Intenta hacer esto por cerca de cinco minutos antes de salir finalmente de la cama y comenzar tu día.