

Metas para el Verano



Si volviera a nacer, haría lo posible por cometer más errores en la nueva vida. Me relajaría más, me pondría en mejor condición física. Sería más alegre y bromista. Serían muy pocas las cosas que tomaría en serio. Viajaría más. Escalaría más montañas. Nadaría en el río y disfrutaría de la puesta del sol. Tomaría más caminatas disfrutando del panorama. Me permitiría comer más helados y menos frijoles. Me concentraría en los problemas reales sin perder tiempo en los que son producto de la imaginación. Claro, he tenido mis buenos momentos, pero si pudiera regresar tendría muchos más buenos ratos, uno tras otro de ser posible en vez de vivir en el futuro a muchos años de distancia del presente...

- El Hermano Jeremías

Se acerca ya el verano y todos nos formulamos planes de lo que queremos lograr durante las buenas temperaturas. Pero con frecuencia nos sobrecargamos de trabajo y terminamos muy agotados para realizarlos. El verano es un tiempo perfecto para hacer planes con la familia o para nosotros mismos. Las metas proveen dirección, concentración y un sentido de propósito. En este verano, en vez de saturar su día con innumerables actividades, tal vez debería hacerse el propósito de simplificar su vida o despejar la mente. Cultivar nuevos hábitos en los meses veraniegos lo pueden preparar para el otoño y para la temporada navideña.

Para más información sobre cómo proponerse metas y simplificar su vida, consulte los siguientes libros:

Simplify your Life (Simplifique su Vida) por Elaine St. James

Art of Doing Nothing (El Arte de no Hacer Nada) de Veronique Vienne y Erica Lennard

Como siempre, el personal de Workplace Solutions está disponible para ayudarlo a lograr sus metas.

Sugerencias para simplificar su vida:

1. Aprenda a decir 'No'. Ponga límites a sus actividades para no llegar a agotarse.
2. Apague la televisión. El verano es una época fabulosa del año para ir afuera y sacar ventaja de los diferentes programas que ofrece la comunidad.
3. Aparte tiempo para usted mismo. Por todas partes se requiere nuestra presencia o ayuda y frecuentemente nos olvidamos de nosotros mismos.
4. Practique la espontaneidad. Cambie sus rutinas y haga algo diferente.
5. No sea esclavo de las emociones. Usted es el que controla sus sentimientos. No permita que las pequeñas molestias de la vida le arruinen el día.
6. Aligere la lista de 'cosas que debo hacer'.