



# Vivir una vida equilibrada

## HERRAMIENTA: Interés Creativo y Absorbente

Antes de que tu vida fuera superada por un comportamiento adictivo, probablemente disfrutaste cierto pasatiempos y actividades y pudiste querer probar otros. Ahora puedes traer de vuelta esos pasatiempos a tu vida y explorar nuevas actividades, ya que todos ellos ayudan a equilibrar tu vida.

Un interés creativo y absorbente puede ayudar a devolverte el simple placer de vivir. Cuando nos involucramos demasiado en cualquier actividad, ya sea útil o no tan útil, excluimos de nuestras vidas muchas otras que solíamos disfrutar. Encontrar equilibrio puede restaurar la diversión y el placer que la vida tiene para ofrecer. Entonces, ¿cómo podemos volver a esos simples placeres de la vida?

Primero, mira la lista de beneficios en tu análisis de costo beneficio. ¿Cuáles fueron algunos de los beneficios que obtenías de tu comportamiento adictivo antes de que los costos fueran demasiado altos? ¿Fue el gusto o el aspecto social? Lo creas o no, cada uno de estos beneficios es la clave para encontrar un interés creativo. Tal vez decidas hacer paracaidismo por primera vez.; tal vez se trata de correr o caminar en una carrera; quizá siempre has querido conducir una motocicleta. Averigua qué te daría un aumento de adrenalina y hazlo.

Si usar te permitió “escapar” por un momento, tal vez mirar algunas formas de estar contigo mismo por un tiempo, podría darte la oportunidad de restaurar tu energía. Considera actividades a solas, por ejemplo: Dar un paseo, ver un atardecer y mirar las olas, hacer una excursión de un día en tu automóvil, tomar un paseo en bicicleta es una excelente manera de estar solo con la naturaleza. ¿Qué pasa con la jardinería, la artesanía o las iniciativas artísticas? Ten cuidado y haz tu interés creativo con moderación para no reemplazar un comportamiento adictivo por otro.



