

EJERCICIO: Crear equilibrio

Comer bien, dormir lo suficiente, relajarte y meditar te ayudarán a restablecer el equilibrio en tu vida. Veamos las otras áreas de tu vida que pueden contribuir a tu equilibrio. Tú:

1. Realizarás un inventario: Al completar el diagrama de la vida equilibrada, Figura 6.1, determinarás y evaluarás las áreas en las que enfocarás tu tiempo y energía.
2. Se honesto: Este ejercicio te mostrará las áreas de tu vida que pueden necesitar más o menos atención. Cuando hayas terminado de llenar el diagrama, se honesto contigo mismo acerca de tu reacción a la imagen que muestra. ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos? ¿Hay áreas en las que desees pasar más tiempo? ¿Los miedos o las molestias te impiden hacer algo? ¿Cómo comenzarías a llenar las áreas descuidadas? ¿Cuándo comenzarías?
3. Ve con tu instinto: Al mirar tu diagrama, puedes encontrar varias áreas en las que crees que podrías necesitar más atención y probablemente no tengas tiempo para trabajar en todas ellas a la vez. ¿Cuál agita su mano con mucha energía y dice: “Yo primero! ¡Elígeme!” Sigue tu instinto. Es más fácil y más divertido trabajar primero en el área que más te atrae.



EJERCICIO: Crear equilibrio

4. Planificar y preparar: Para prestar más atención a las áreas descuidadas, es importante dedicarles tiempo, de lo contrario no se desarrollarán. Llevará un tiempo acostumbrarse a enfocarse en las áreas menos cuidadas. Crea un plan que puedas seguir.
5. Obtén apoyo: Hacer cambios no es fácil. En lugar de luchar solo y arriesgarte al fracaso, obtén toda la ayuda y el apoyo externos que puedas. Puedes pedir apoyo a tus seres queridos, amigos, colegas o buscar ayuda profesional.
6. Balance: Tu diagrama puede mostrar que pasas mucho tiempo en un área a expensas de otras. ¿Cuánto tiempo inviertes en las cosas que te van bien? De nuevo, se honesto ¿Es esa área específica en la que pasas más tiempo? Todas las áreas de tu vida deben hacerse con moderación y equilibrio en mente, de lo contrario, tu vida se vuelve desequilibrada y unilateral.
7. Diviértete: Si el trabajo que realizas para equilibrar tu vida comienza a sentirse pesado, haz una pausa y observa. Estás haciendo este trabajo para estar sano y completo, no para agregar más tareas a tu vida. Busca la diversión en todos tus esfuerzos; diviértete con las nuevas experiencias mientras exploras las otras áreas de tu vida. Cuando tu vida se vuelva más equilibrada, serás más saludable y estarás más satisfecho con tu vida.

