

Año Nuevo, ¡BALANCE EN SERIO!

POR MARÍA E. LOZANO

Un momento excelente para aprovechar el efecto del frío, la nostalgia, la rutina quebrantada y, si este balance lo nivelamos por un lado con lo interno y por el otro con lo externo, este 2011 será el comienzo de nuestra hélice infinita.

Dividiremos el día en siete aspectos que llenan nuestras 24 horas y te darás cuenta que "hacer" es la diferencia entre soñar, planear y realizarse.

1) SALUD Y SUEÑO: 11 HORAS

Vamos a tomar 3 horas para alimentar y pulir nuestro físico y si a este tiempo le pelizcas diez minutitos para arreglar un área de tu casa, verás que los cajones, espacios y cosas son un deleite para el recuerdo y renovación. Para el sueño dedicamos 8 horas.

2) EDUCATIVO Y MENTAL: 30 MINUTOS

Regálafelos para actualizar tus conocimientos. Inscríbete en algún curso, aprende algo nuevo, lee y si puedes, que las disciplinas que tomes tengan validez y certificados para que hagas gordito tu currículum. En instituciones y asociaciones manejan calendarios anuales que puedes verificar con tiempo.

3) ESPIRITUAL: 30 MINUTOS

¿Te imaginaste rezar? Bueno, en realidad es darte ese masaje al alma por medio de tu pasatiempo favorito. Si te gusta pintar, hazlo media hora ¡por favor! Si te gusta escuchar esa música preferida, ver operaciones, caminar, meditar, etc. no pospongas tu júbilo y alháutate a través de tus cinco sentidos para que te puedas relacionar contigo y con Dios.

4) SOCIAL Y CULTURAL: 30 MINUTOS

¿A qué amistad vas a contactar hoy? No es necesario gastar tanto para escribir un correo, enviar un mensaje de texto o hablar para saludar, compartir y preguntar por lo que se está haciendo. La camaradería te da referencias para un empleo nuevo, un crédito, un préstamo y mil apoyos más. Róbale a esta media hora unos minutitos para chequear cómo está el mundo en el que vives y enterarte.

5) HOGAR: 25 MINUTOS

Divide este tiempo y visita a cada uno de los que tienes en tu casa, esto incluye gente con la que se vive, animalitos y plantas. Por ejemplo, ve a la habitación de tu hijo y sin criticar ni ordenar, simplemente échale tu rutina, pídele lo que hiciste, a quién llamaste y recibe sus argumentos sin discutirlos; si al principio no hay mucha palabra, practica la paciencia y con tu constancia verás que se abren contigo poco a poco, mostrando sus cosas y sus cosas.

6) FAMILIA: 5 MINUTOS

¿Te sorprende? Es que la familia es todo ese montón de gente

que sólo vemos en velorios, bodas, XV años y bueno... Importantísimo que por lo menos les envíes un texto o les llames para saludar y sin preguntar, sólo comparte lo que tú haces, lo que tus hijos realizan, etc. Esto te vincula siempre y te da la seguridad y tranquilidad de pedir ayuda económica o de franco soporte en esos casos delicados que de repente enfrentamos como emergencias.

7) TRABAJO: 11 HORAS

¿Y si no trabajas? Busca una labor social para que produzcas por ocho horas, dos para transportarte (incluye tu arreglo personal) y una de plón, por si regalamos tiempo extra.

Este día y todos los días sé exigente con tus tiempos y con lo que haces con ellos para que veas que tu hélice despegas tu autoestima y la eleva porque "haces", porque "sientes", porque "expresas" y porque recibes "retroalimentación" de vida. ¡Un abrazo!

La autora comparte cosas de espiritualidad.
www.maridiana.net

