

Tips para vivir un año con energías renovadas

El año transita por su primer mes y durante el tiempo de vacaciones es posible seguir ciertas acciones para prepararse para este 2017:

-Permitirse el descanso: en las vacaciones hay que desconectarse de verdad. Es fundamental darse un tiempo para alejarse del te-

léfono inteligente, whatsapps y correos que sólo quitan atención y energía para el descanso y estar con otros. ¡Es necesario descansar!

-Practicar la presencia plena: al estar con los hijos, marido, pareja o quién acompañe en las vacaciones, hay que estar con esa perso-

na. Esto que parece tan sencillo, lo olvidamos. En lo cotidiano estamos en muchos lugares pero finalmente en ninguno. Hay que aprender a sostener y disfrutar de la propia presencia.

-Disfrutar del silencio: momentos en un bosque, los olores de las hojas; una caminata a la orilla de la playa y sentir la arena en la planta de los pies; un té en el living de la casa y sentir el aroma que sale de sus hojas o sólo recostarse en un sillón pueden ser invitaciones a disfrutar del silencio, del momento. La invitación es mirar qué ocurre en estas instancias.

-Espacio para uno mismo: puede que no tenga o no pueda salir de vacaciones, no importa. Hay que invitar a una amiga (o) a salir, tomarse ese café que nunca bebes o regalarse una tarde de lectura o de ocio. Todos merecen disfrutar.

-Aprovechar la naturaleza: la belleza de lo natural nos enseña tanto y la apreciamos tan poco en la ciudad. Hay que disfrutarla si está la posibilidad de salir, lo natural nos conecta con la tierra, nuestros ciclos básicos, nos nutre de energía y permite conectarnos con nosotros mismos. Es un regalo.

-Conversar: una buena conver-

sación puede cambiar nuestra realidad, hay conversaciones realmente transformadoras. Hay que tener esos espacios con los seres queridos, son escasos actualmente y de gran valor. Por eso, invito a conversar con los hijos, con la pareja o quien esté acompañando; de seguro, todos lo agradecerán.

-Haz lo que quieras: darse permiso para bailar, hacer ejercicio, una buena caminata, cocinar, escribir, tomar sol, bañarse en el mar, en el lago... Hemos puesto tan poco valor en el "no hacer" en nuestra vida moderna que muchas veces en vacaciones podemos sentir-

Paz Zagal,
coach senior de
Newfield
Network



nos como "perdiendo el tiempo". Pues bien, bienvenido el ocio. De seguro que ahí aparecerá mucha creatividad.

-Bienvenida liviandad: durante el año acumulamos mucha tensión ya sea por nuestro trabajo, hijos, tareas de la casa, de los niños, trabajos extras, entre otras tareas. Por lo tanto, invito a soltar. Es difícil, pero se avecina un año donde también habrá que sostener muchos quehaceres, por lo tanto, le damos oficialmente la bienvenida a ser livianos durante las vacaciones.

Restaurant
Chunghwa
中華酒家

Típica comida
china- cantonesa
platos preparados para llevar
Ambiente familiar



Barros Arana 262, fono 2229539, Concepción