

Descansar no es rendirte

BY:

Juliana Villaross

Hola Bella!

Descansar no significa rendirte; significa cuidar a la persona que hace posible todo lo demás.

Vivimos en una cultura que aplaude a quien siempre está ocupado. Creemos que descansar hay que ganárselo, como si fuera un premio reservado para cuando ya no quede nada por hacer. Pero ese día casi nunca llega.

El descanso no es lo contrario de avanzar es parte del camino, así como un atleta necesita recuperar sus músculos para volver a competir, tú también necesitas pausas para pensar con claridad, amar mejor, decidir mejor y vivir mejor, no eres más valioso por cuánto cargas. Eres más sabio cuando sabes qué cargar y cuándo hacer una pausa.

5 PASOS PRÁCTICOS

1. Reconoce lo que ya recorriste

Llegaste porque, una y otra vez, encontraste la forma de seguir.

2. Deja de ver la pausa como debilidad

Pedir descanso no es fallar.

3. Suelta el peso del mundo

No tienes que cargar sola con cada expectativa.

4. Sé tan amable contigo como con quien amas

Muchas veces eres más dura contigo misma.

5. Aprende cuándo sostener y cuándo descansar

Ahí está tu verdadero valor.

RETO DE 30 DÍAS

Durante los próximos 30 días, agenda cada día un momento de descanso como si fuera una reunión importante, no para hacer nada más.

Solo para respirar, caminar, leer, orar, escribir o simplemente estar presente. Al final de cada día responde:

- ¿Cómo cambió mi manera de pensar después de hacer una pausa?
- ¿Qué decisión tomé con más claridad gracias a ese descanso?

Descansar no retrasa tu propósito. Te prepara para sostenerlo.

