

Pensamientos electrónicos - ¿Qué lo relaja?

Boletín Mensual Junio de 2014



Nuestra función Pensamientos Electrónicos proporciona puntos de vista acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

La relajación es algo único y personal. Para algunos, relajarse puede significar estirarse en el sillón o dormir una siesta. Para otros, puede ser correr en una carrera físicamente demandante. ¿Una opción es correcta y la otra no?

Para nada. Lo que me relaja a mí puede ser totalmente diferente de lo que lo relaja a usted. El punto es hacerse tiempo para hacer lo que sea que le relaje.

Yo me tomo momentos de relajación una o dos veces por día. Solo me llevan unos minutos.

Intento no pensar en nada de lo que estaba pensando o haciendo antes. Tampoco pienso en lo que planeo hacer después. En otras palabras: “vacío” mi mente lo más posible. Me concentro en mi respiración y dejo que mis músculos liberen la tensión.

Después, me siento recargado y listo para continuar el resto del día. Hágase un favor y realice descansos de relajación como parte de su rutina cotidiana. ¡Apuesto a que también se sentirá recargado!