

ENTRANDO EN EQUILIBRIO

Cómo volver a sí mismo y
disfrutar la vida.



Esto es para usted, si...

- Sufre estrés y ansiedad
- Quiere encontrar formas de ponerse en primer lugar
- Quiere volver a disfrutar de su vida.

¡Pruebe esto! _Ejercicios breves

5min

A Algunas líneas básicas de emergencia

En un vuelo, en caso de emergencia, se le pide que usted primero se coloque la máscara de oxígeno. Como dice la teoría, usted no puede ayudar a nadie si está sufriendo falta de oxígeno (o descanso! O mucho estrés!). Entonces, comencemos poniéndol@ en primer lugar.

1 Maneje su tiempo de pantalla.

En cualquier Smartphone o tableta que use frecuentemente, descargue cualquier aplicación que le ayude a medir el tiempo de pantalla. Por ejemplo, no recibir mensajes de 10 pm a 7 am. Esto permitirá que no se distraiga y comparta con sus amigos, lea un libro o simplemente duerma.

2 Duerma.

La mayor parte de occidente sufre de privación del sueño. Es una de las principales causas de estrés y baja productividad. De hecho, algunas compañías pioneras piden a su personal que viva lo más cerca posible del trabajo para reducir el tiempo agotador de los desplazamientos diarios. Tal vez su empresa aún no pague este tipo de bono, pero hágalo por su cuenta. Maneje sus horarios laborales bien y vaya a dormir!

3 Siéntase amado: hágase tiempo para ver a las personas que le importan.

Uno de los estudios más famosos y sostenidos sobre el bienestar humano ha encontrado que las dificultades y los desafíos de la vida se gestionan mejor compartiendo tiempo con las personas que se preocupan por nosotros y que nos importan. Como dice un proverbio oriental, "La vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento"... Hágase cargo y cuide de usted mism@!



B ¡Revise su propósito!

El tiempo pasa tan rápido que a veces nos apresuramos por los carriles de la vida y el trabajo sin ser capaces de hacer una pausa y comprobar si todavía estamos en la dirección correcta. Tome un momento para reflexionar y pregúntese lo siguiente:

1. Si el dinero no fuese un obstáculo, ¿Qué se animaría a hacer?
2. ¿Cuán alineados están sus acciones y objetivos con su sueño?
3. ¿Qué puede hacer esta semana para acercarse a sus sueños?

—¡Llévelo más lejos!

10min

¡Tome una foto de su vida!

Una vieja pero excelente herramienta, es la Rueda de la Vida. Es una evaluación de cómo le está yendo. Esta toma le permitirá ser consciente de dónde está ahora mismo en su vida mostrando gráficamente el equilibrio trabajo-vida para que pueda decidir qué acciones puede tomar para vivir la vida con más alegría.

Revise nuestra versión de ella [aquí](#) y lea las instrucciones en la hoja de ejercicios.



► Los siguientes pasos

—Ahora, ¿qué hará con ello?



¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revise [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mire algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Toma las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro Ebook ¡Toma las Riendas!](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).

Si nunca ha experimentado el Coaching o un entrenamiento en Liderazgo, revise qué dicen algunos de nuestros clientes y sus experiencias:

