



Es vital aprender a parar

Descansar es casi como respirar

Muchas veces creemos que la quietud es dejadez, pero existe una enorme diferencia

Ignacio Trujillo Coach Ontológico/
Director Consultora Alas
www.alasvenezuela.com /
AlasVenezuela



¿Por qué será que relacionamos el descanso mayoritariamente con las vacaciones? ¿Y otros momentos durante el año, para ir renovando energías, no son espacios de descanso tan importantes como las vacaciones?

Las personas que rinden muy bien y no se enferman, suelen ser aquellas que le asignan al tiempo de descanso una importancia del mismo nivel que al trabajo.

Cuanto menos tiempo dispongas para descansar, significará que más urgente será para ti el reposo.

¿Te suele ocurrir que pasan los días y te quedan pendientes tus espacios de disfrute? ¿Hace cuánto no te dedicas un importante momento de placer, sólo porque te lo mereces? ¿Quisieras poder incrementar tu capacidad de asombro y goce?

Si tienes determinados síntomas que están apareciendo una y otra vez, y en cada ocasión con mayor frecuencia, es un indicador que te está dando el cuerpo, pidiéndote parar.

Imaginate si en una casa con un



tanque de agua, abrimos todas las llaves y dejamos que el agua fluya ininterrumpidamente... ¿qué ocurrirá después de un tiempo? ¿Nos quedaremos sin agua! ¿Y qué hace falta para que el tanque se vuelva a llenar? Pues, cerrar las llaves. Así se ve muy simple, ¿verdad?

Sin embargo, con nuestra energía vital sucede lo mismo, pero en vez de cerrar para que el tanque se llene (léase DESCANSAR), lo que hacemos es tomar más café, más medicamentos y de esa manera presionamos al cuerpo y al alma a que dé más de lo que puede. Como pedirle al tanque que dé más agua cuando está vacío.

Por eso es vital aprender a parar, estar en contacto con la naturaleza, con el arte, con el deporte, o con lo que para ti sea sinónimo de despe-

jarse, renovarse y descansar. Es que descansar es casi como respirar.

¿Qué hiciste siempre hasta ahora que sientes que ya no te sirve más? ¿Y qué sería hacer algo nuevo al respecto?

Muchas veces creemos que la quietud es dejadez, pero existe una enorme diferencia. La quietud es aprender a bajar los decibeles, a quedarnos plácidamente en silencio, es inspirarnos y recargar energías para los tiempos que nos exijan movimientos con rapidez, es disfrutar del no ser creativo, es disfrutar la soledad y es gozar de la compañía que elegimos; no para aturdirnos, sino para enriquecernos.

La indolencia, en cambio, es dejar para mañana lo que se puede hacer hoy, sabiendo que aplazar significará

un impacto en la salud. Es abandonarse frente al televisor y quedarse anestesiado; es no hacer por falta de sentido, es evitar estar solo y llenarse de ruidos o dormir de más.

El descanso está puramente relacionado a la quietud y a la acción refrescante (no al estrés). Por lo tanto, descansar no es no hacer nada sino hacer de una manera diferente a la rutina cotidiana; es inventar nuevos rituales para permitir que la energía suba (como el agua en el tanque). Y para que todo esto ocurra, es fundamental tu actitud y tu conciencia, ya que si no tienes presente estos aspectos para que se desarrollen, el contexto externo cotidiano te absorberá y te será difícil disfrutar del descanso.

¿Comprendes que descansar no es solamente pasarla bien un rato, sino que es esencial para mantenernos sanos, lindos, alegres y creativos?

¿Cómo aprovecharás entonces el próximo tiempo de descanso que tengas?

¿Cómo podrías tomar ese tiempo y disfrutarlo, como si fuera tu último día?

No importa lo que hagas, sino cómo lo hagas, no importa si te quedas o no en silencio, sino con quiénes y de qué conversas, no importa el paisaje al que vayas sino que respire profundo y te contactes con la energía viva alrededor, no importa que hagas grandes cambios, sino comenzar por los pequeños que sumen una gran transformación.



TE REGALO ESTA HISTORIA INSPIRADORA:

“Un hombre se sentó en una estación del metro en Washington y comenzó a tocar el violín. Durante 45 minutos, interpretó seis obras de Bach. En ese mismo tiempo, se calcula que pasaron por la estación más de mil personas, casi todas camino a sus trabajos.

Transcurrieron tres minutos hasta que un hombre se detuvo ante el músico y alteró por un segundo su paso advirtiendo que había una persona tocando música.

Un minuto más tarde, el violinista recibió su primera donación: una mujer arrojó un dólar en la lata y continuó su marcha. Unos minutos más tarde, alguien se apoyó contra la pared a escuchar, pero enseguida miró su reloj y se fue.

Quien más atención prestó fue un niño de tres años. Su madre tiraba del brazo, apurada, pero el niño se plantó ante el músico. Cuando su madre logró arrancarlo del lugar, el niño continuó volteando su cabeza para mirar al artista. Esto se repitió con otros niños. Todos los padres, sin excepción, los forzaron a seguir la marcha.

En los tres cuartos de hora que el músico tocó, sólo siete personas se detuvieron y otras veinte dieron dinero, sin interrumpir su camino. El violinista recaudó 32 dólares. Cuando terminó de tocar y se hizo silencio, nadie pareció advertirlo. No hubo aplausos, ni reconocimientos.

Nadie lo sabía, pero ese violinista era Joshua Bell, uno de los mejores músicos del mundo, tocando las obras más complejas que se escribieron alguna vez, en un violín valuado en 3,5 millones de dólares.

Dos días antes de su actuación en el metro, Bell colmó un teatro en Boston, con localidades que promediaban los 100 dólares.

Esta es una historia real. La actuación de Joshua Bell de incógnito en el metro fue organizada por el diario The Washington Post como parte de un experimento social sobre la percepción, el gusto y las prioridades de las personas. La consigna era: en un ambiente banal y a una hora inconveniente, ¿percibimos la belleza? ¿Nos detenemos a apreciarla? ¿Reconocemos el talento en un contexto inesperado?

Una de las conclusiones de esta experiencia, podría ser la siguiente: Si no tenemos un instante para detenemos a escuchar a uno de los mejores músicos interpretar una bella música... ¿qué otras cosas nos estaremos perdiendo?.”