

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

POLÍTICAS QUE DESPIERTAN OPTIMISMO



El primer gesto gubernamental de que el trabajo exhaustivo merecía una recompensa se dio en 1936, cuando León Blum instituyó en Francia la semana laboral de 40 horas. El escenario político y social de ese país, ante la acometida nazi, era entonces muy complejo; la política social de Blum despertó el optimismo de los trabajadores. El 20 de julio de ese mismo año, el parlamento otorgó a los trabajadores 15 días de vacaciones pagadas.

Sin embargo fue el 10 de diciembre de 1948, en el artículo 24 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, que el derecho a las vacaciones fue consagrado: "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

DEJA EN EL TRABAJO LO QUE PERTENECE AL TRABAJO



Limpia tu mente como tus dientes. ¿A diario te cepillas, cierto? Pues bien, así como lo haces con tu dentadura hazlo con tu mente. Respira, medita o simplemente busca estar al menos cinco minutos diarios en silencio. Deja en tu trabajo lo que pertenece al trabajo.

Deja en las noticias lo que pertenece a las noticias. Libera a tu mente de aquello que te conecta con la ansiedad, la angustia o el miedo. Aquí es importante la recurrencia, si lo haces una vez cada cierto tiempo no funciona. Tal como un vaso de agua, nuestra mente necesita ser vaciada, sólo así se liberará de estrés y sentir

Vivir de vacaciones todos los días

Cambiando tu hacer por nuevas formas, cada detalle de la vida diaria será una mini-aventura por vivir

JESÚS MACEIRA
Coach Ontológico
www.alasvenezuela.com

Alguna vez todos nos hemos ido de vacaciones a algún lugar, la playa, la montaña o una nueva ciudad que descubrir. Dejando nuestra rutina habitual y sumergiéndonos en el deseado descanso. Pero, ¿qué nos sucede cuando se terminan las vacaciones y reconectamos con la vida diaria?

Me contaba una amiga que hace unos días no quería regresar de sus vacaciones, porque se sentía descansada y diferente, dormía profundo, estaba relajada y la agobiaba volver al día a día. Su frase fue: "no quiero volver a la realidad". Yo me quedé pensando y me pregunté, ¿Es posible vivir de vacaciones en la vida

cotidiana? ¿Realmente tenemos que esperar a los próximos días libres para ser más felices?

Buscando responder a esas preguntas, me animé a escribir este artículo, pensando en ¿cómo vivir de vacaciones diariamente? Y si te fijas, no tener que esperar al próximo viaje para ser feliz plenamente, así que aquí van algunas nuevas rutas a explorar:

Aduéñate del tiempo. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo para ti? Sin pareja, sin niños, sin mamá, sin papá... sin nadie más que tú. No tiene que ser algo complejo, basta con ir a caminar, ir a visitar ese lugar que siempre quisiste conocer, sentarte en un parque y observar a la gente. Busca el tiempo para

lo que tu alma te pide hacer y que no siempre se puede hacer junto a otros.

Desafía la rutina. Mismos lugares, personas, comidas, olores, canciones. Te vendrán a la mente frases como: "No es posible", "Quizá otro día", "En esta ciudad no se puede eso", pero debes aventurarte a re-descubrir lo nuevo, a hacer las cosas de forma diferente. No estarás en el resort de las vacaciones pasadas, y quizá tampoco en esa montaña alejada de la civilización, pero te aseguro que cambiando tu hacer por nuevas formas, cada detalle de la vida diaria será una mini-aventura por vivir.

Reconecta con el buen humor. En Venezuela, esto no nos cuesta mucho. De



Tiempo
Aduéñate del tiempo. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por ti? Sin pareja, sin niños. Nadie más que tu puede.

hecho es una competencia que tenemos en exceso, porque hasta de los problemas más graves hacemos un chiste, nos reímos y... también nos evadimos. Burlamos de todo no es buen humor. Me refiero a reírnos con nuestra familia, disfrutar una buena comedia en casa, en el cine o en el teatro. Reírnos de lo que nos pasa día a día, reírnos de nosotros mismos frente al espejo. Verás que los días serán diferentes para ti.

Son rutas, quizá alguna te lleve a vivir de vacaciones todos los días.

info@alavenezuela.com
www.alavenezuela.com
[@AlasVenezuela](https://twitter.com/AlasVenezuela)
Facebook: AlasVenezuela

