



PRIME TIME

TUS MAÑANAS CARGADAS DE PODER

**NADIE EN SU BUEN JUICIO SALE DE LA CAMA A ENFRENTAR LA VIDA.
REQUIERE UNA PREPARACION PREVIA:**

BAÑARSE
PEINARSE
VESTIRSE



VERSE EN EL ESPEJO

ASI COMO CUIDO Y PREPARO MI IMAGEN EXTERIOR. DEBO ARREGLAR MI INTERIOR:

SERENARME
INSPIRARME
ENTUSIASMARME



AUTOCONTROL

En esta ocasión quiero compartirles una práctica que realizo todas las mañanas que me ayuda a enfocar mi carácter.

Todos los días, me doy un espacio para nutrir mi mente de pensamientos, emociones e intuiciones que sostienen mi ánimo a lo largo del día.

Tal vez seas algo parecido a mí, una persona común, con capacidades destacadas para ciertas cosas, donde funcionas muy bien; pero, limitado en otras donde, con cierta frecuencia, terminas metido en problemas que bien pudiste evitar. Pero ¿Cómo hacerme cargo de mí?; ¿Cómo dejo de ser una especie de amenaza para los demás, para convertirme en una presencia confiable?; ¿Cómo dejo de vivir en piloto automático para asumir el pensamiento correcto y la actitud correcta?.

En alguna ocasión escuché decir a alguien “Cuida el orden y el orden cuidará de ti”. Encontré en este mensaje la fuerte razón de tomar en mis manos el control de lo que me acontece. Decidí dejar de vivir estas crisis recurrentes y empecé a interesarme en desarrollar recursos que me ayudaran a identificar y contener mis emociones nocivas para comenzar a intentar vivir condiciones de bienestar. Y así, probando e intentando, conforme estos ejercicios para reeducar mi mente y hoy te los quiero compartir.

Ya no me permito salir volando de mi casa a vivir el día así como así. Hoy me regalo 20 minutos cada mañana en algo que llamo **PRIME TIME**, mi momento más importante del día porque, a partir de él, me auto regulo para estar físicamente relajado, emocionalmente sereno, mentalmente enfocado y espiritualmente consciente.

Mi **PRIME TIME** lo conforman 3 elementos:

1

SERENARME

2

INSPIRARME

3

ENTUSIASMARME

Aquí los explico:

1

SERENARME

Descubrir, a través de la respiración lenta y sostenida, la paz que puedo alcanzar en el silencio. Lo que hago es tumbarme al piso con el propósito de acallar mis inquietudes, ansiedades y preocupaciones mediante el control de mi respiración, larga, lenta y sostenida. Pasar de los ruidos que traigo en mi cabeza a intentar escuchar los sonidos que identifico a mi alrededor así cambio mi atención para, a continuación, intentar sentir los latidos de mi corazón y ahí aquietarme, encapsularme en ese instante, donde nada pienso y nada existe, solo la quietud del silencio.

2

INSPIRARME

Ya, dulcemente relajado, con mi mente abierta y estimulado con música (a mí me gustan los adagios, mis favoritos son los de J.S.Bach; T. Albinoni; A. Marcelllo; S. Barber) tomo una reflexión que contenga mensaje de BUDA, JESUS o RUMI y lo leo para, en esa disposición, enchufarme en la corriente del bienestar: ¿Qué puedo hacer por el bien común: en mi familia; en mi trabajo; con mis amigos?. Y sucede lo mágico, surge en mí una emoción por desear que salga lo mejor de mí para ese día.

3

ENTUSIASMARME

Aquí está mi dosis de dopamina.

Emocionado, complemento mi mañana saliendo a correr, agito el ritmo de mi corazón en una carrera de 35 minutos y así contento, estoy listo, listo para iniciar otro gran día.

En el transcurso del día me procuro chequeos de mantenimiento.

A medio día y a media tarde doy pequeñas caminatas de 5 ó 10 minutos para revisar ¿Dónde estoy? ¿En dónde están mis intenciones? me cacho y retomo mi propósito: dejar de ser una amenaza y convertirme en una persona confiable.

Por último, por la noche y antes de dormir, reviso mi día para encontrar motivos que agradecer, me hincó y doy gracias por las bendiciones recibidas este día.

Como en todo, se trata de tratar y de buscar, probar y reintentar hasta encontrar una rutina que te ayude a lidiar de mejor manera con los retos cotidianos de la vida. Por que la vida ahí esta, así tal cual es. Y esta en mi decidir vivirla en provecho o desperdiciarla en queja y amargura.

Así como encontré este remedio maravilloso para mí, espero que te propongas encontrar el tuyo, el que mejor funcione para ti.

Nada nos gustaría más que nos lo compartieras.