



LO QUE ES IMPORTANTE PARA USTED



Hoy nos enteramos del equilibrio de la vida. Tener equilibrio no significa la igualdad, es decir, que cada cosa como el trabajo, la familia y la recreación tengan la misma cantidad de su atención. Más bien, significa saber qué es lo más importante para usted y hacer lo mejor que pueda para reflejar esto en la forma en la que vive.

Equilibrar su estilo de vida es alinear lo que hace con lo que es importante para usted. Le da la capacidad para lograr una salud y felicidad óptimas, y mantener esto a largo plazo.

Su hijo utiliza una tabla que le llamamos cuadro del círculo de valores, para explorar cómo él o ella crea un estilo de vida que apoya sus valores, y qué tan satisfactorio y alcanzable es este estilo de vida; y si se puede mantener.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Practicar la gratitud (el ser agradecido) es una manera de traer más equilibrio a su vida. Le ayuda a celebrar y enfocarse en lo que es bueno en su vida, y también ayuda a traer claridad sobre lo que es realmente importante para usted.

La autora Melody Beattie dice esto al respecto: "La gratitud abre la plenitud de la vida. Transforma lo que tenemos en suficiente, y más. Transforma la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar, un extraño en un amigo. La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz para el hoy, y crea una visión para el futuro."

Pruebe esto para ver lo que el practicar gratitud le trae a su vida: Cada día durante una semana, identifique al menos una cosa por la que usted da gracias. Puede ser la primera cosa que haga cuando se levanta por la mañana, justo antes de acostarse, durante la comida, o en un momento de tranquilidad sólo. Dé gracias en silencio o en voz alta por esa bendición. ¿Qué nota acerca de cómo se siente? ¿Qué le hace a su manera de pensar?



SEA UN BUEN VECINO

Involucrarse en su vecindario es una gran manera de conocer gente nueva, hacer de su comunidad un mejor lugar para vivir y promover la vida sana y activa. Trate de pedirles a algunos vecinos que le ayuden a organizar una actividad de un día de limpieza, una comida campestre, o una actividad en grupo como un juego de pelota.