

# Conciencia, cuerpo y espíritu

Por Redacción IDEA  
([idea@usfq.edu.ec](mailto:idea@usfq.edu.ec))

La vida diaria puede ser ocupada, agitada y a veces abrumadora. Con frecuencia puede parecer que traer un poco más de paz interior y tranquilidad a tu vida es un deseo desesperado. Pero no tiene por qué ser así. Los cambios pequeños e inteligentes, con el tiempo pueden hacer una gran diferencia. Nos gustaría compartir algunos consejos zen para encontrar paz y tranquilidad en la vida cotidiana.

## 1. Establece límites

Si tu vida se sobrecarga es posible que debas establecer límites. Así que deja de hacer algunas de las cosas menos importantes, aquellas que, honestamente, no importan tanto. Establece un límite para las veces al día que revisarás las bandejas de entrada, las redes sociales, las notificaciones de todo tipo, y di NO si realmente no tienes tiempo.

## 2. Encuentra una técnica de relajación que funcione para ti

¿Qué te funciona A TI? ¿Respirar

y hacer ejercicio para liberar tensiones y recargarte durante el día? ¿Rodearte de plantitas y cuidarlas? ¿Largas caminatas, música, yoga, rompecabezas? ¿Pintar, cantar, bailar, hacer meditación o ir a nadar? ¿Atender a tu mascota? Averígualo y hazlo.

## 3. No hagas una tormenta en un vaso de agua

Sobra decir que esto crea demasiado estrés innecesario. Al enfrentarte con lo que parece una tormenta, hazte preguntas como: ¿Alguien en el planeta lo tiene peor que yo en este momento? ¿Importará esto en cinco años? Este tipo de reflexión te ayuda a tener perspectiva y a darte cuenta de que las cosas pueden no ser tan malas y que eres capaz de manejarlas.

## 4. Disminuye la velocidad

¿Por qué te empeñas en mantener una permanente carrera contra el tiempo? Si aprendes a disminuir la velocidad mientras caminas, mueves tu cuerpo o hablas, po-

drás comenzar a sentirte menos estresado y más conectado con tu centro. Disminuir la velocidad se aplica también a muchas otras cosas que haces en la vida cotidiana, como cocinar, estar con tus hijos, comer, hacer compras, manejar, trabajar en tu escritorio, etc.

## 5. Deja de depender de los demás

Busca ser recursivo, utiliza lo que tienes a la mano, no esperes que sean los otros los que te den o te solucionen la vida. Tienes una herramienta única: la creatividad ¡úsala!

## 6. Despeja tu mundo, despeja tu mente

Solo toma tres minutos ordenar tu espacio de trabajo o la habitación en la que te encuentras. Un espacio organizado y simplificado a tu alrededor te brindará claridad y orden mental.

## 7. Utiliza un espacio de trabajo minimalista

¡Tener menos es más! Un espacio de trabajo que solo tenga lo

