



RECOMENZAR...

Ejercicio de meditación...

Por Katherine R. Gómez, MS

Cierra los ojos y respira profundo.

Encuentra un ritmo adecuado de respiración y permanece tranquilo por unos momentos.

Concéntrate únicamente en tu respiración y comienza a relajar tu cuerpo.

Imagina que se acerca a ti una luz llena de energía sanadora y comienza a rodearte hasta convertirse en tu aura. Siente la energía, siente la paz, el amor, la armonía... poco a poco esa luz entra a tu cuerpo y comienza a remover todo sentimiento negativo, de tristeza y preocupación. Se posa en aquellos lugares que más lo necesitas y comienza a sanar tu alma, tu cuerpo, tu espíritu... Te sientes bien, te sientes en paz, te sientes en calma.

Llena la luz de tu amor, de buenos deseos para tus seres queridos y para los que te rodean. Siéntete confiado que tendrás momentos de felicidad, de amistad, de cariño, de paz, de amor y de logros. Comprométete a sentirte igual durante el resto del día, lleno de energía, positivismo y alegría. Siente como esa luz va brotando lentamente por tus poros y se va llevando tus mejores intenciones al universo. Te sientes bien, te sientes en paz, te sientes en calma.

Respira profundo nuevamente, hazlo por dos ocasiones más y cuando te sientas preparado, abre tus ojos.



"Cuando menos lo esperamos, la vida nos coloca delante un desafío que pone a prueba nuestro coraje y nuestra voluntad de cambio; en ese momento, no sirve de nada fingir que no pasa nada, ni disculparnos diciendo que aún no estamos preparados", párrafo del libro *"El demonio y la Señorita Prym"*, autor: Pablo Coelho.

"Como comenzar de nuevo"

basado en un artículo de Carol Morgan, PhD

¿Estas listo para comenzar una nueva etapa en tu vida? ¿Realmente lo estas? Pero, ¿que significa comenzar otra vez? ¿Es posible comenzar una nueva carrera profesional, una nueva relación, lograr abundancia financiera, mejorar tu salud, tu forma de ver el mundo?

La respuesta es Sí.

Siempre puedes comenzar otra vez – solo necesitas dos cosas:

1. Compromiso total
2. Un buen plan para llevarte ahí

La mayoría de las personas solo hablan acerca de lo que quieren hacer, pero no hacen nada al respecto. Hablan de sus deseos y planes para cambiar, pero no hacen nada. Por ejemplo, ¿Cuántas personas que conoces se quejan de su empleo pero no lo cambian?

Si no tomas acción para cambiar tu vida, nada cambiará. Muchas personas se resisten a comenzar de nuevo por miedo a lo desconocido. Y aunque a muchas personas les disgusta su situación actual, se sienten cómodos porque al menos es algo conocido, predecible y solo requiere de un mínimo esfuerzo para mantenerlo.

El miedo en este caso, se convierte en un factor decisivo ante el cambio. Debes vencerlo comprometiéndote con tu decisión y tener la convicción y el coraje para tomar acción y cambiar. Todos en algún momento sentimos miedo, pero no debemos permitir que nos paralice y nos impida hacer lo que ya sabemos que nos conviene. Cambia y comienza de nuevo si es necesario. Las ventajas de hacerlo serán mucho más que si decides quedarte en el lugar en donde estas.

Esto es lo emocionante de la vida, cada día es una nueva aventura...
"Carpe Diem" (Aprovecha el Día).

TÚ NOS INSPIRAS



• HALO HAY
• BAWAMUN
• CAROLINA
• FONICIL
• RED DE PROVEEDORES

En tiempos de Crisis resulta indispensable mantener un ambiente de trabajo saludable y armonioso.

El PAE de INSPIRA está comprometido en mejorar la calidad de vida en el trabajo, promoviendo la salud mental tanto a nivel individual como organizacional.

Accesibles a tí en todo momento... 1-800-284-9515
www.inspirapr.com



Búscanos en Facebook: <http://www.inspirapr.com/paeonfacebook>