

10 LADRONES DE TU ENERGÍA SEGÚN EL DALAI LAMA. CUÁL O CUÁLES TE ESTÁN ROBANDO TU ENERGÍA?



- 1- Deja ir a personas que sólo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y juicio de los demás. Si alguien busca un bote para echar su basura, procura que no sea en tu mente.
- 2- Paga tus cuentas a tiempo. Al mismo tiempo cobra a quién te debe o elige dejarlo ir, si ya es imposible cobrarle.
- 3- Cumple tus promesas. Si no has cumplido, pregúntate por qué tienes resistencia. Siempre tienes derecho a cambiar de opinión, a disculparte, a compensar, a re-negociar y a ofrecer otra alternativa hacia una promesa no cumplida; aunque no como costumbre. La forma más fácil de evitar el no cumplir con algo que no quieres hacer, es decir NO desde el principio.
- 4- Elimina en lo posible y delega aquellas tareas que no prefieres hacer y dedica tu tiempo a hacer las que sí disfrutas.
- 5- Date permiso para descansar si estás en un momento que lo necesitas y date permiso para actuar si estás en un momento de oportunidad.
- 6- Tira, levanta y organiza, nada te toma más energía que un espacio desordenado y lleno de cosas del pasado que ya no necesitas.
- 7- Da prioridad a tu salud, sin la maquinaria de tu cuerpo trabajando al máximo, no puedes hacer mucho. Tómate algunos descansos.
- 8- Enfrenta las situaciones tóxicas que estás tolerando, desde rescatar a un amigo o a un familiar, hasta tolerar acciones negativas de una pareja o un grupo; toma la acción necesaria.
- 9- Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar.
- 10- Perdona, deja ir una situación que te esté causando dolor, siempre puedes elegir dejar el dolor del recuerdo.

Dalai Lama