



DOCE PASOS PARA SIMPLIFICAR TU VIDA

Dr. Wayne Dyer

1. Ordena tu vida

- Sentirás una gran oleada de inspiración cuando te deshagas de cosas que ya no son útiles en tu vida – Así que mientras menos posesiones necesites asegurar, cuidar, desempolvar, organizar y mover, más próximo estarás de ser libre.

2. Elimina de tu agenda las actividades y obligaciones innecesarias e indeseables

- Dile "no" a las exigencias excesivas, y no te sientas culpable de inyectar una dosis de tiempo libre a tu rutina diaria.

3. Asegúrate de que tu tiempo libre sea libre

- Pasar una tarde leyendo o escribiendo cartas, viendo una película con un ser querido, cenar con los hijos o hacer ejercicio, es más inspirador que asistir a un evento en el que suelen abundar las conversaciones inútiles.

4. Saca tiempo para la meditación y el yoga

- Saca al menos 20 min diarios, siéntate en silencio y establece un contacto consciente con Dios

5. Regresa a la sencillez de la naturaleza

- No hay nada que sea más inspirador que la naturaleza, camina o acampa en el bosque; nada en un río, lago o en el mar; siéntate frente a una fogata, monta a caballo o esquía en la nieve.

6. Marca distancia entre tú y tus críticos- Dales una bendición silenciosa a quienes andan buscando defectos o son amigos de las confrontaciones y apártate de su energía tan rápido como sea posible.

7. Saca un tiempo para tu salud

- Recuerda que tu cuerpo es el templo sagrado donde vives durante esta vida, así que saca un poco de tiempo cada día y haz ejercicio

8. Juega, juega, juega

- Simplificarás tu vida y te sentirás inspirado si aprendes a jugar en vez de trabajar toda tu vida.

9. Disminuye el ritmo

- Cuando vayas en tu auto, disminuye la velocidad y relájate. Desacelera tu forma de hablar, tus pensamientos y el ritmo frenético de todo lo que haces. Dedica más tiempo a escuchar a los demás; sé consciente de tu inclinación a interrumpir y a dar por terminadas las conversaciones, y opta más bien por escuchar. Detente y aprecia las estrellas en una noche despejada, o las formas de las nubes en un día gris. Siéntate en un centro comercial y observa cómo todas las personas parecen ir deprisa y sin rumbo alguno.

10. Haz todo lo posible para evitar las deudas

- Recuerda que estás intentando simplificar tu vida, así que no necesitas comprar objetos que la complicarán y la trastornarán. Si no puedes adquirirlos, olvídate de ellos hasta que puedas hacerlo; al contraer deudas, sólo agregas más capas de ansiedad a tu vida.

11. Olvídate del valor efectivo

- No te niegues a los placeres de la vida por razones monetarias; no determines tus compras por el hecho de obtener un descuento, y no te privas de sentir alegría porque no te hicieron una rebaja.

12. Acuérdate de tu Espíritu

- Si la vida te parece muy compleja, rápida, desordenada, frenética o difícil, acuérdate de tu propio Espíritu. Estás encaminado a la inspiración, un lugar sencillo y pacífico en donde estás en armonía con la sincronización perfecta de toda la creación. Viaja mentalmente allí y detente con frecuencia para recordar lo que realmente quieres.