

4 acciones para mejorar tu vida en el 2019

El tiempo es oro y la clave está en cómo lo inviertes



Por **MARTÍN APARICIO**
DR. EN PSICO-FILOSOFÍA
SISTÉMICA

Aprovechemos el inicio del 2019 con un verdadero impulso que lleve nuestra vida hacia un mejor futuro inmediatamente. La mejor inversión y administración que podemos hacer en el año que comienza, es en nuestro tiempo. Aquí te damos los 4 puntos más importantes donde debes invertirlo.

1 Productividad: Constantemente invertimos nuestro tiempo en aquellas cosas que nos distraen y nos entretienen sin darnos cuenta de la enorme cantidad de tiempo que nos quitan y no nos dejan ser más productivos. Por ello, aquí les comparto una frase que les ayudará a entender a todos aquellos que valoran con mucha alegría su crecimiento económico: “Cuando veo mi pasado me doy cuenta que los triunfos obtenidos no vienen de mis momentos de placer sino de mis esfuerzos”.

Así es, el esfuerzo es la fuente de todo crecimiento, ¡por qué no disfrutarlo! ¿Acaso no, cada padre de familia quisiera que su hijo disfrute hacer su tarea en lugar de sufrirla?, ¿que tu socio o empleados disfruten su trabajo? ¿O tu pareja, su dieta y hacer ejercicio? Entonces la pregunta para ti es: ¿y tú, disfrutas lo que tienes y haces? Está pregunta es la clave para que en este 2019 cuides cada uno de los siguientes 365 días de tu vida. Que disfrutes la maravillosa oportunidad que tienes de PODER ESFORZARTE e invertir tu tiempo de vida en hacer una productividad económica para tu vida y retiro. El placer lo encontrarás en vivir así, disfrutando la experiencia de ser productivo y poder trabajar.

2. Tu salud y vitalidad para cada día: Este punto es verdaderamente importante. ¡No lo subestimes! Si quieres tener una excelente calidad de vida necesitas ENERGÍA. Ningún ser humano puede ser productivo, hacer ejercicio, tener una vida social, desarrollarse culturalmente, ser creativo, pensar ágilmente y de forma correcta si no está muy bien alimentado. La sugerencia que te damos aquí es que te asesores con un especialista que te ayude a organizar 5 comidas diarias y tal vez algún suplemento alimenticio como vitaminas y minerales. Todo esto te ayudará a mantener tu salud pero no sólo en el presente sino en tu futuro, en tu vejez, pues todos lo tememos y queremos llegar en las mejores condiciones posibles. Solo imagina tu cuerpo a este ritmo de cuidado cómo estará y se verá en diciembre de 2019.

3. Tu bagaje cultural: Normalmente consideramos la cultura como algo aburrido y perdemos de vista que entre mayor información (cultura), más oportunidades tenemos para triunfar en todas las experiencias que la vida nos da. Increíblemente la cultura te ayuda a resolver problemas de todo tipo, no solo en tu trabajo o desempeño económico sino también al saber comunicarte con las personas, tener claras tus ideas, saber los caminos u opciones para resolver cualquier tipo de problema hasta con tu pareja o en la cocina. La cultura te adapta en una fiesta mejor de lo que te imaginas, cometes menos errores en tu vida. En tu nivel psicológico te da muchísima seguridad al hablar pues sabes que lo que estás diciendo

es correcto y sabes cómo cuidar y nutrir tu cuerpo. Por estas razones y muchas más te recomendamos que te pongas la meta de aprender cinco palabras nuevas cada día de este nuevo año 2019. Aprenderlas y estudiar qué significa te llevará inevitablemente a conocer cada vez mejor este mundo en el que vives.

4. Tú familia y amigos: Este tema es tan importante que el mismo Albert Einstein dijo: “Un hombre sin familia y amigos no puede vivir y si lo hace... será desdichado”. ¿Por qué dijo esto uno de los genios más importantes de la humanidad? Porque tanto la familia como los amigos son la fuente más importante para las almas humanas, el cariño, la estimación y el apoyo moral. El consejo para este nuevo año es que NO ESPERES a ser invitado a algún lugar, tú mismo puedes ser quien inicie un buen grupo de amigos e integrar a tu familia, si es que está contigo, y si no, sacúdete la apatía, la flojera o las penas y conviértete en un organizador de un sano grupo de amigos. Con ellos no solo podrás tener amenas reuniones, además puedes organizar paseos en fines de semana a centros de diversión y cultura como museos, parques, restaurantes, jugar cartas, etc. Es verdaderamente importante porque además se trata de tu espacio de esparcimiento tan necesario para equilibrar tu vida laboral con un descanso creativo que te de cada vez más cultura y amigos.

En fin, aquí te dejamos estos 4 consejos para incrementar tu calidad de vida en este próximo año. Te deseamos felices fiestas y un muy pero muy próspero 2019.

