

Consejos para la mente y el alma: ¿cómo mantener el equilibrio?

Mente

- **Organizad vuestra mente**, escribid cosas en forma de listas de cosas por hacer, listas de objetivos, cread tableros de visión y listas de deseos. Trabajad para conseguirlos. Todos los días. Una por escrito, será más fácil estructurarlo, seguirlo y recordarlo.
- **Empezad a aprender a priorizar en vuestros objetivos** y estableced los límites adecuados para no malgastar la energía innecesariamente.
- **Planificad la vida con antelación**, en lugar de dejar las cosas en el aire hasta el último momento.
- **Comenzad a meditar a diario**, aunque sólo sean 5 minutos para empezar. Los beneficios generales van a ser enormes.
- **Tomaos descansos regulares** no sólo de trabajo, sino también de las redes sociales y de leer las noticias. Os sorprenderá la cantidad de energía mental que tendréis.

Alma

- **Rodeaos de personas motivadoras**, en las que podéis confiar y, dad lo mismo a cambio.
- **Sed los mejores amigos de vuestras emociones**. Especialmente con las más difíciles. Escribid un diario, eso despeja vuestra mente y tiene efectos positivos en vuestra salud mental. Leed libros sobre salud mental.
- **Conectaos con la naturaleza**. No hay nada más nutritivo que estar en la naturaleza, cerca de aguas corrientes o en el bosque. Caminar descalzo sobre la hierba o tocar los árboles es un ejercicio muy especial para calmarse inmediatamente.
- **Apoyad a las personas que no pueden hacer nada por vosotros**. Sed amables.
- **Sed agradecidos**. La ciencia demuestra que la gratitud, incluso por las cosas más pequeñas, disminuye la ansiedad y tiene un impacto muy positivo en nuestra salud mental.
- **Dejad de preocuparos**. Veréis que el factor principal del estrés y de la ansiedad es la preocupación exagerada. Aprended a soltarla.
- **Intentad jugar, divertiros, ser creativos y no tomaros demasiado en serio nada**. Vuestro bienestar no sólo depende del rendimiento, sino también del placer y de estar a gusto.