



Los Regalos de Descansar

La mayoría de los adictos al trabajo desprecian o ignoran el descanso, pensando que es un desperdicio y no productivo. El descanso incluye dedicar suficiente tiempo para dormir por la noche, para siestas y descansos, para tiempo de silencio uno solo, o para sencillamente estar sentado o tumbado en quietud. Pasear en la playa o leer una novela de misterio puede ser relajante, pero no son descanso. Y tampoco lo es el tumbarnos despiertos preocupados.

El descanso es la "actividad" más importante que nosotros hacemos. Aquí están algunos de los regalos del descanso, si nosotros los aceptamos:

1. **RENOVACIÓN** física y mental. No importa cuán placentera sea la actividad, la disfrutarás mucho más si estás descansado. Si estás cansado, tendrás que recurrir a la adrenalina para obtener energía. Incluso si nos ofrecen lo mejor, decimos que no si necesitamos descansar. El descanso es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo.
2. Experimentar nuestro **SER**. Estar solos con nosotros mismos sin la distracción de accesorios o actividades. Apreciando el placer de la soledad. Aprendiendo el arte de disfrutar de uno mismo.
3. **RALENTIZAMOS** nuestro ritmo. Ganando un ritmo de respiración más sano.
4. **INTEGRANDO** las interconexiones e impactos de nuestras acciones y las de los demás.
5. Quietud para escuchar la **GUIA** de nuestro Poder Superior. Recordándonos a nosotros mismos nuestra espiritualidad y el ponernos fuera del camino del plan de Dios para nosotros. Notando cuando nosotros cambiamos del fluir al esfuerzo, de la voluntad de Dios a la voluntad propia, del dejar ir al intentar controlar.
6. Ganamos **PERSPECTIVA** mediante retirándonos temporalmente. Destensándonos de estar sumamente enfocados. Observando dónde perdimos nuestra visión. Fijándonos en qué de lo que hacemos es innecesario. Recordándonos a nosotros mismos el ser selectivos. Estando en silencio para reflexionar acerca del significado profundo de los acontecimientos y las conversaciones.



Los Beneficios de Descansar

7. Dejando un espacio en nuestro día para SABOREAR cada acontecimiento. Digiriendo las impresiones. Refrescando nuestras percepciones y sentidos. Destensándonos del estar excesivamente concentrados.

8. Nos percatamos antes de que RECAIGAMOS en el ego y la fuerza de voluntad. Mantenemos la consciencia de nuestras emociones y de las señales de nuestro cuerpo, incluyendo la de nuestro nivel energético. Cambiamos nuestros pensamientos por otros más saludables. Recuperando nuestra paciencia, flexibilidad, humor, sabiduría y creatividad.

9. Cuando estamos enfermos, permitimos a nuestro cuerpo que se SANE a sí mismo.

10. Cooperamos con el RITMO universal de la marea y el flujo, el invierno y el verano. Tratamos al tiempo como un amigo.