

Sin título

12 PASOS PARA SIMPLIFICAR TU VIDA - Wayne Dyer.

Message CAROLINF 1e Mer 3 Avr - 17:21

12 PASOS PARA SIMPLIFICAR TU VIDA - 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:

- Regala las cosas que llevas uno o dos años sin utilizar.
- Regala esos archivadores viejos que ocupan espacio y que casi nunca utilizas.
- Dona juguetes, herramientas, libros, bicicletas y platos que no utilices a instituciones de caridad.

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

Si no estás preparado para el Espíritu, lo más probable es que no sientas el resplandor de la inspiración. Dios estará a tu lado, te enviará la orientación, y las personas que necesitas, pero si estás completamente ocupado, te perderás de estos regalos que pueden transformar tu vida. Así que 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

Ten cuidado con esas invitaciones que pueden mantenerte en la cúspide de la pirámide social, pero que te impiden el acceso a una inspiración gozosa. Rechaza las invitaciones que no activen sensaciones de inspiración. Creo que pasar una tarde leyendo o escribiendo cartas, viendo una película con un ser querido, cenar con mis 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 por lo menos 20 minutos diarios, siéntate en silencio y establece un contacto consciente con Dios. Te invito a que busques un centro de yoga cerca de tu casa y comiences a practicar con regularidad. Las recompensas son maravillosas: te sentirás menos estresado y más saludable e inspirado por todo lo que podrás hacer con y por tu cuerpo en muy poco tiempo.

5. Regresa a la sencillez de la naturaleza

No hay nada que sea más inspirador que la naturaleza. La fantasía de regresar a una vida menos tumultuosa casi siempre implica vivir en el esplendor de las montañas, los bosques o de un valle, en una isla, cerca al mar, o al lado de un lago. Tu deseo de simplificar y de sentirte inspirado es impulsado por el deseo de ser tu "yo" natural, es decir, la naturaleza de tu yo. Así que 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

Decide alinearte con personas que también quieran encontrar una inspiración simplificada. Dales una bendición silenciosa a quienes andan buscando defectos y apártate de su energía tan rápido como sea posible. No tienes por qué soportar las críticas. No necesitas justificar tus deseos ni tu personalidad, pues esas sensaciones internas son el Espíritu que te habla: son pensamientos sagrados, así que no permitas que nadie los destruya.

7. Saca un tiempo para tu salud

Recuerda que el mayor problema de salud en nuestra sociedad parece ser la obesidad. ¿Cómo puedes sentirte inspirado y vivir con sencillez si consumes cantidades excesivas de alimentos y no haces el ejercicio que tu cuerpo te pide? 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.

Sin título

8. ¡Juega, juega, juega!

Simplificarás tu vida y te sentirás inspirado si aprendes a jugar en vez de trabajar toda tu vida. Me encanta estar rodeado de niños porque me inspiran con sus risas y su frivolidad. De hecho, muchos adultos me han dicho: "Wayne, no has madurado: siempre estás jugando". ¡Esto es algo que me enorgullece profundamente! Juego cuando hablo en el escenario, y juego mientras escribo ahora.

9. Disminuye el ritmo

Una de las observaciones más iluminadoras de Gandhi nos recuerda que, "La vida es algo más que aumentar el ritmo". Este es un gran consejo para simplificar tu vida; de hecho, disminuye el ritmo de todas tus actividades durante un momento, aquí y ahora. Lee estas palabras lentamente. Desacelera tu respiración para que seas consciente de cada inhalación y exhalación...Si disminuyes el ritmo, simplificarás tu vida y te reunirás con el ritmo perfecto con el que funciona la creación.

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. Y recuerda: el dinero que posees sólo es energía, así que niégate a conectarte con un sistema energético que no es real.

11. Olvídate del valor efectivo

Procuro no pensar frecuentemente en el dinero, pues he observado que las personas que lo hacen no piensan en casi nada más. Entonces, haz lo que tu corazón te diga que es lo que te hace feliz, en vez de pensar si será rentable o no. No te niegues a los placeres de la vida por razones monetarias. Deja de ponerle una etiqueta con precio a todo lo que tienes y haces: a fin de cuentas, en el mundo del Espíritu no hay etiquetas con precios.

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.