

## **M**as allá de las vacaciones...

Antes o después es muy probable que la mayoría de nosotros tomemos unos días de vacaciones. Y si bien la idea es descansar, relajarnos, hacer cosas distintas; podemos también hacer (por qué no?) una breve incursión por nuestro océano interior.

Te propongo que dediques un breve período de ese merecido descanso para explorar lo que S. Covey llama los *principios de autorrenovación equilibrada*, o como el mismo autor lo define **“afilarse la sierra”**. No es mi intención repasar los principios en este artículo (ver “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”), pero sí compartir algunas reflexiones que podrían ayudarte a profundizar la renovación de esas energías (recurso escaso, si los hay) que tanto valoramos durante el año.

Empecemos por encontrar un espacio, un lugar, una ocasión; donde la vista se pierda, los músculos se aflojen, los pensamientos se tranquilicen y la memoria se distienda. Pensar en una forma de espiral ascendente hacia el infinito podría ayudar.

Ahora sí, estamos listos para acceder a la búsqueda de nuestro cargador de pilas.

### Sondea en tu interior y retiene mentalmente:

1. **¿Cuáles son las actividades que te ayudan a mantenerte en buen estado físico?** Insisto las que te ayudan a vos (es decir, aquellas que estás en condiciones de incorporar a tus hábitos) y no sólo las que se difunden en revistas y televisión.
2. **¿Cuáles son las actividades que te ayudan a mantener un buen estado de tu dimensión mental?** Me refiero a tu capacidad de razonar, elaborar, resolver, vincular, etc. Por ejemplo dormir profundamente, identificar labores que ejercitan tu cerebro, mantener una conversación con alguien que sabe desafiar tus ideas, etc.
3. **¿Cuáles son las actividades que te ayudan a mantener tu ser creativo?** No te asustes, no es tan difícil... Algunas veces alcanza sólo con romper rutinas, por ejemplo, leer algo sobre temas que no son los habituales, salir a caminar por un lugar que nunca estuviste, estar bajo la ducha más tiempo de lo normal, etc.

Este es sólo un ejercicio para iniciar uno de los caminos hacia el autoliderazgo. Desde la indagación mantenemos nuestra capacidad de asombro, emprendemos un resurgimiento creativo y vivificador al descubrimos.

Sin embargo sondear y retener mentalmente no alcanza, porque nos estaríamos quedamos en la longitud del pensamiento. Es indispensable llevarlo a la acción.

Identifica y elimina las excusas, déjate llevar, proponte hacer tu pensamiento realidad. La experiencia al volver puede transformarse en una fuente inagotable de energía.

*Dios nos da a cada uno talentos y dones especiales. Hacer lo mejor con ellos es nuestro privilegio y nuestro deber* – Robert E. Allen.

**Marcela C. Fernández**, Directora de YOD Consultores