

Píldora 1.- APRENDE A CONOCERTE

APRENDE A CONOCERTE

¿Quién eres? ¿Cuánto te conoces? ¿Cómo te conoces?

Probablemente la persona con la que más tiempo pasas es una de las más desconocidas para ti mismo, para ti misma. Suena paradójico, aunque es real en muchos casos. Más raro sonará todavía cuando te digamos que esa persona eres tú.

Naturalmente hay muchas cosas que sabes de ti: si te preguntamos, seguro que sabes qué comida te sienta bien, cuál es tu color favorito, o si prefieres ir a la playa o la montaña. Pero, ¿qué ocurre si te invitamos a reflexionar acerca de cómo invertir tu tiempo libre para ser más feliz, vivir más plenamente o de acorde a tus valores?. A estas cuestiones no solemos darle importancia, bien porque hay otras cosas más importantes que requieren nuestra atención y nuestro tiempo o bien porque creemos que no son muy significativas y quizás con las vidas tan atareadas que tenemos no hemos sabido ver la importancia de estas preguntas y claro no hemos buscado sus respuestas hasta ahora. Ahora que una crisis ha venido a vernos y nos hemos quedado a solas con nosotros mismos, con nosotras mismas, y esta oportunidad de cercanía hacia lo que somos, es ideal para comenzar a crear un puente con uno de los seres humanos más importantes en tu vida. Seguro que ya sabes quién es. Eres tú mismo, tú misma.

Este es un momento ideal para crear un puente contigo mismo y tu entorno cercano.

La situación de cuarentena nos ha cogido por sorpresa y nos ha obligado a reajustar nuestro ritmo de vida, a adaptarnos y a aprender a vivir de otro modo. A la gran mayoría nos ha obligado a quedarnos en casa y depende qué situación tengamos, con quién convivamos o en qué trabajemos, las consecuencias tendrán un tipo de repercusiones u otras. En cualquier caso, el cambio está servido y nuestra capacidad de adaptación es la que se está poniendo en juego.

Desde el Programa de Ocio Saludable de La Casa Encendida, “Contigo en casa”, queremos acompañarte durante las próximas semanas y darte ideas de ayuda en la gestión de tu tiempo libre para construir un ocio saludable, inclusivo, intergeneracional y adaptado a la convivencia.

A modo de píldoras, te haremos llegar información, opinión y consejos de expertos en varias materias como son: la relajación, la gestión del tiempo libre, el optimismo o el deporte por ponerte algunos ejemplos.

Esperamos así, desde La Casa Encendida, contribuir en este tiempo de #quedateencasa y hacer que este espacio nuestro y vuestro, esta casa a la que hemos llenado de vida todos y todas, siga encendida y que esta luz provenga de las pantallas de vuestros ordenadores, tablets, o



Píldora 1.- APRENDE A CONOCERTE

móviles para seguir aportando nuestro granito de arena y nuestro atisbo de luz en estos tiempos tan necesarios.

Un día nos tocó a nosotros abriros las puertas de esta casa, ahora esperamos que vosotros, vosotras nos abráis las puertas de vuestras casas.

Nos vemos en unos días con la primera píldora en la Juan Cruz y Marta Bustos, miembros del equipo de #Contigoyencasa nos van a dar claves para saber que es estar en calma.