

Energía.



Todos estos días nos enfocaremos en lo que hago previo de plantear que quiero, el autoconocimiento no solo de gustos y disgustos si no de funcionamiento de nuestro cuerpo y mente es esencial para el desarrollo óptimo en los diferentes aspectos que nos queramos enfocar.

Ritmos.

La energía de cada quien y como la dispone es completamente diferente, habemos gente de mañanas, gente nocturna, gente con largas jornadas o cortas.

¿Alguna vez te has detenido a observar como funcionas mejor? ¿ En qué momentos te sientes más energético o cansado? ¿lo relacionas con alguna actividad u horario en específico?

Mucha gente dice “haz lo más tedioso en la mañana” otra dice “enfocate primero en lo que te gusta” yo digo que hay solamente que equilibrar la energía para su mejor uso, no importa el horario.

Tipos.



Emocional:

¿Te has sentido tan equis o triste que no tienes ganas de hacer nada o estás tan emocionado con algo que no puedes dormir ? esos son ejemplos simples de los extremos.



Física:

Que flojera parame por el control de la tele... no quiero hacer ejercicio.... ¡Vamos a correr! ¡ordenamos la cocina! ¡un partido más de tenis! igual son ejemplos



Mental

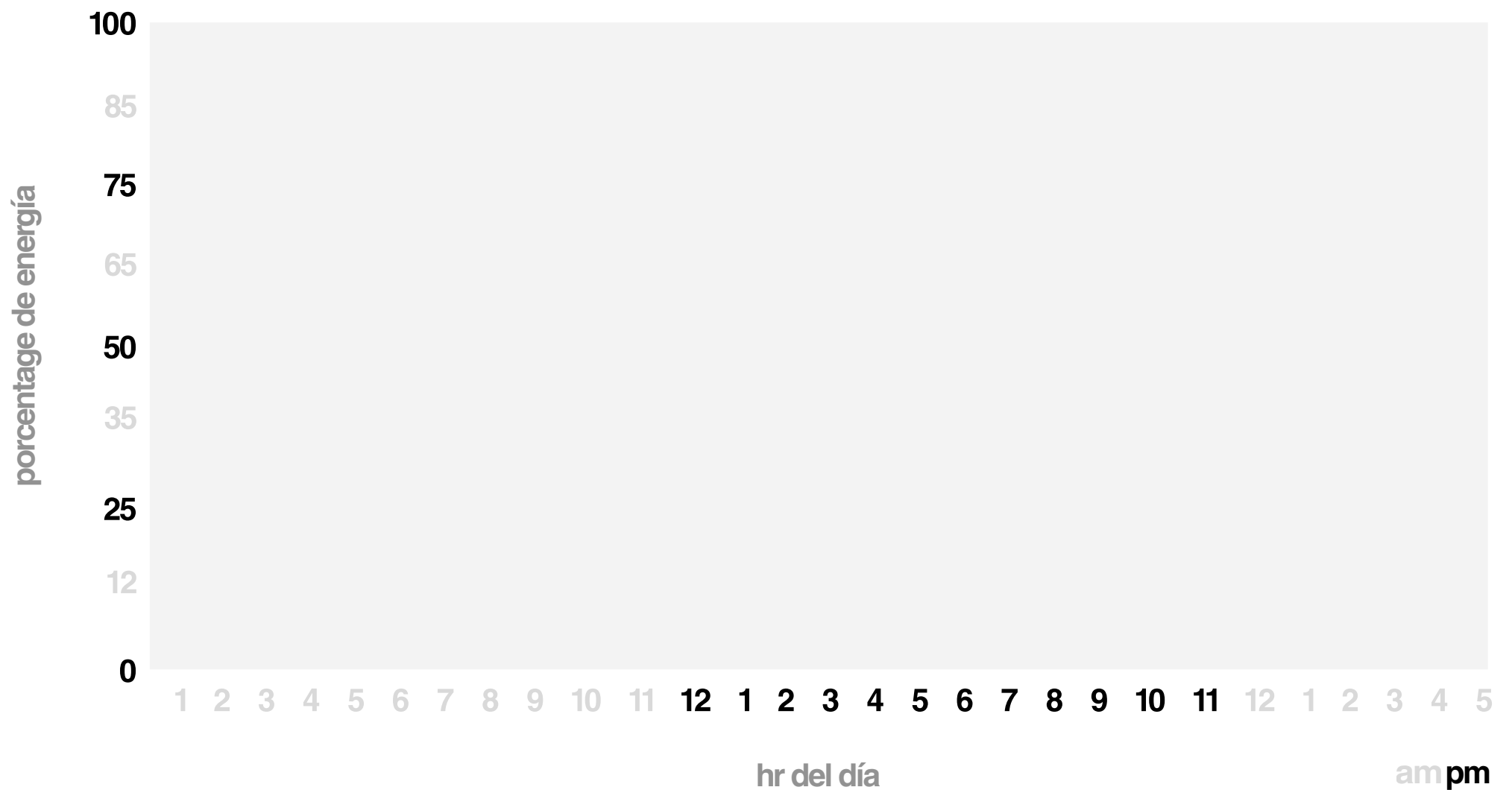
Como que todo se alinió hoy y esa tarea la hice en 30 min y super bien,. Llevo 4 horas y no me sale el excel, todas las formulas me marcan error. Ya leí este texto dos veces y no entiendo nada. Trato de concentrarme y no puedo.

actividad

Si imprimes esto dibuja las ondas de tu energía según pase el día, si lo haces en tu libreta, solo trata de copiar el diagrama.

Se consciente de tu nivel en todo el día, trata de ir anotando cada hora o 3 horas el cómo te sientes, no solo en la noche con lo que recuerdas o en el día con lo que planeas.

mapeo de energía



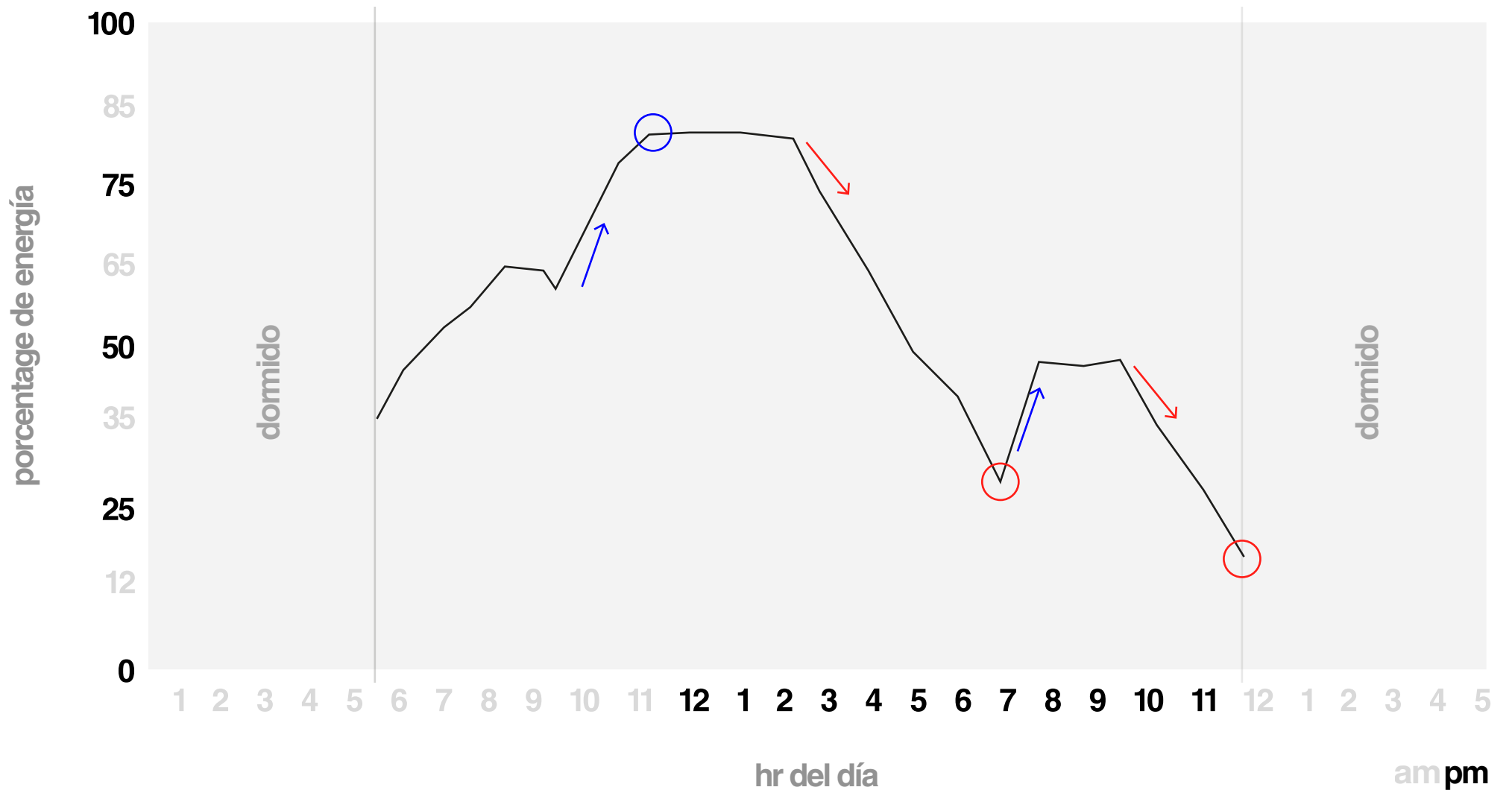
Me considero una persona: Madrugadora / Nocturna

Mi horario con más energía es:

Qué actividades hacía en los picos de alta energía?

Qué actividades hacía en los niveles más bajos?

mapeo de energía ejemplo no mío :(



Me considero una persona: **Madrugadora** / Nocturna

Mi horario con más energía es: **10 am - 3 pm**

Qué actividades hacía en los picos de alta energía?

- Comer
- Ejercicio
- Jugando con mi perro
- Jugando con mi perro
- Meditando
- Investigación de X tema que me gusta

Qué actividades hacía en los niveles más bajos?

- Juntas
- Tareas administrativas
- Clase de _____ en línea
- Hablando con X persona
- NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS**

análisis de energía

Cómo creo que son mis niveles de energía durante el día ? buenos / malos ? POR QUÉ?

Me siento satisfecho con mi desempeño energético? Podría mejorarlo?

Me doy suficiente tiempo de descanso entre actividades?

Cual es mi IDEAL de energía?



extra mile

el primer análisis hazlo en general tu día, pero si quieres hacer la milla extra y conocer mucho más a detalle el detras de cada altibajo de energía, repite el ejercicio con cada tipo de energía (emocional, física, mental).

Somos una totalidad, no solos las emociones ni el físico ni la mente, somos un conjunto de estas tres variables y más. Haciendo el análisis individual podemos encontrar más cosas que nos dan energía y que nos quitan así como la relación entre cada una de estas.

energetizar

Todos conocemos esa Ley Física que dice: la materia ni se crea, ni se destruye, solo se transforma. Por lo tanto, si queremos aumentar nuestra energía debemos de tener en cuenta ciertas condiciones y aspectos de nuestra vida que puedan ayudarnos a que la energía que poseemos se transforme de forma positiva y nos muestre todo su potencial oculto.

Nuestra energía vital depende de muchas cosas: nuestra salud, nuestra actitud ante la vida, el estado de nuestro cuerpo, la fortaleza de nuestra mente.... Si logramos que todas estas facetas se alineen y convivan en armonía, si conseguimos llevar una vida sana y satisfactoria, automáticamente nos sentiremos renovados, reforzados y llenos de vitalidad y energía.

energetizar

Cómo encuentro que me energetiza... Ahorita tendremos un primer acercamiento a esta idea de energetizar. Existen varias actividades que puedes hacer para energetizar cada una de tus áreas ya sea emocional, mental o física.

No hay mayor forma de energizar que haciendo lo que te apasiona (pero eso lo veremos en un par de días, dale calma :)

energetizar

ejemplos actividades energetizantes.

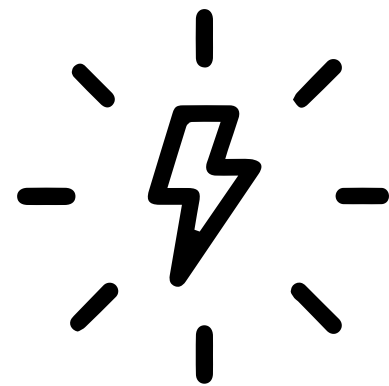
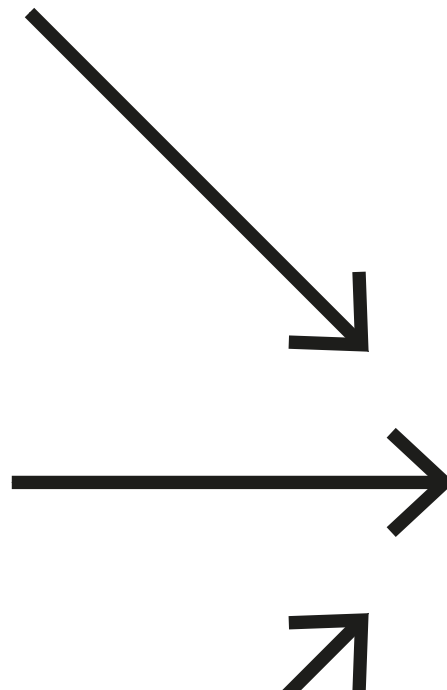
relaciones y amistades sanas
consciencia clara
control de estrés
descanso
meditación



alimentarse bien
horas suficientes de sueño
ejercicio regular
reposo y descanso activo*



ejercitar tu mente
activar tu mente
enfocarte en temas de interes
leer
retarte intelectualmente



la hora sad.

Así como existen actividades y acciones que nos dan energía, existen las que nos roban toda esa bella energía que tenemos para nuestro disfrute.

A mi me pasa seguido que hablar con cierto tipo de personas o de temas en específico me desgasta de una forma no solo mental si no física. Lo mismo me pasa con labores (como todo lo administrativo) en las labores que desempeño muchas cosas tienen que ser meramente administrativas y aunque se me da, no lo disfruto y me desgasta.

De estas es mucho más importante tener la capacidad de identificar ya que muchas veces desgastan poquito pero constante y eso es aún peor.

análisis de energía

Qué actividades me dan energía ?

Qué personas me dan energía?

Qué actividades me quitan energía ?

Qué personas me quitan energía?

Qué me inspira?

Qué me aburre?

Qué me podría hacer para generar más energía?

Qué me niego a aceptar que me quita energía?

Qué aprendí de esto?

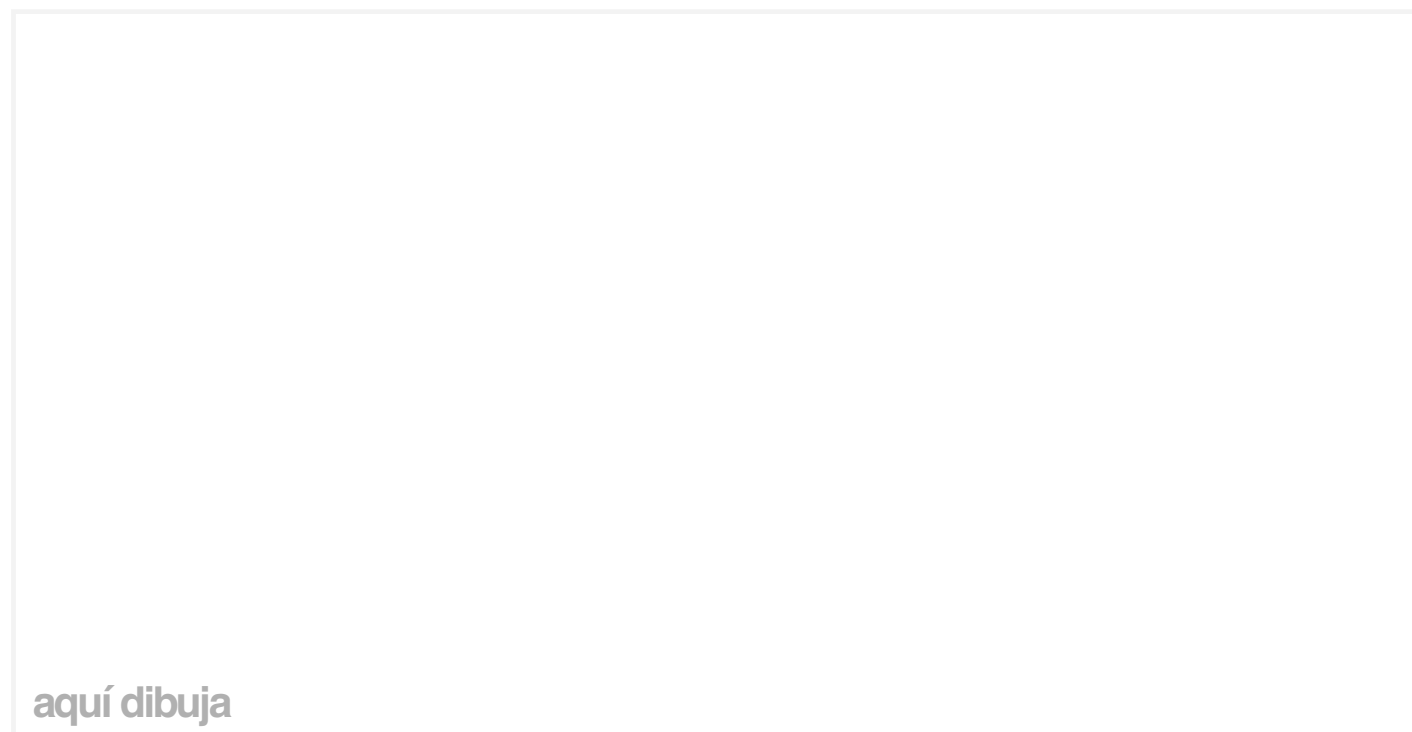
análisis de energía

Regresemos a primaria!!! o para mis compas de diseño a un día más en la vida.

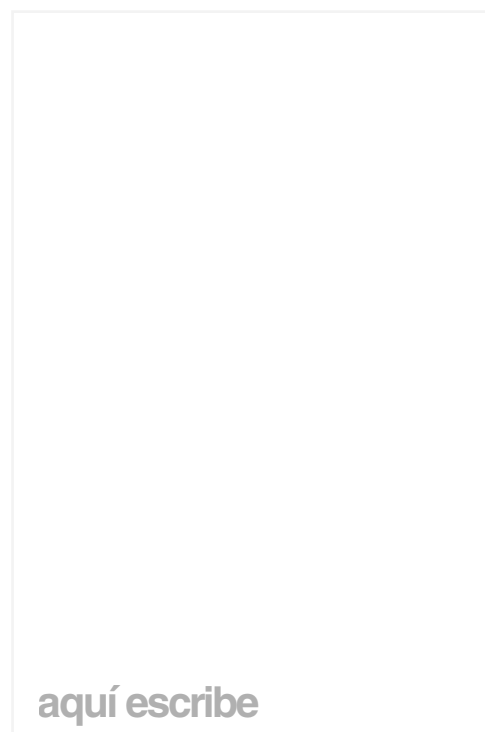
Colorea (si con tus colorcitos o de tu hermano hermana primo o ve a la papelería por unos mapita de 13 pesos, o si andas muy artsy sorpendeme con tus habilidades en tu programa de dibujo favorito)

Te acuerdas de los colores de la energía del estudio que no me acuerdo su nombre, en esl espacio de abajo colorea:

hoy cómo está mi energía? (no tiene que sar una sola, puede ser mezcla de varias o si quieres the extra mile inventate colores y características)

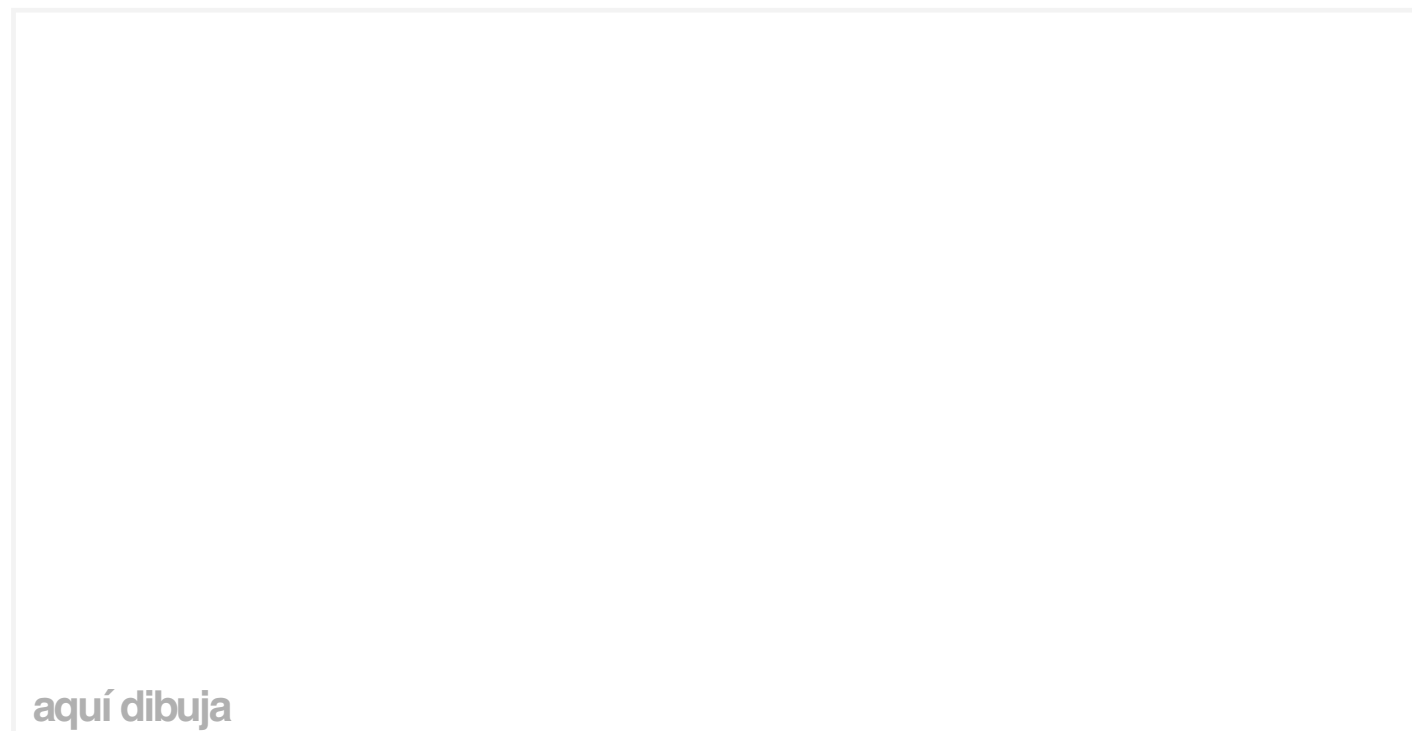


aquí dibuja

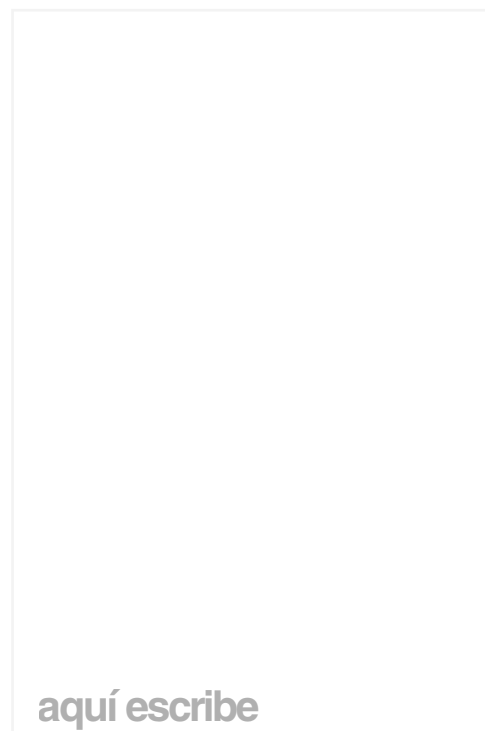


aquí escribe

Cuál sería mi energía ideal? (no tiene que sar una sola, puede ser mezcla de varias o si quieres the extra mile inventate colores y características)



aquí dibuja



aquí escribe

resumen.

Buscar tener todo el tiempo 100% de energía es algo muy tonto :(el uso de la energía tiene que ser óptimo no desgastante, trabajar bien pero descansar mejor (hay una historia muy buena de un leñador, si no la conoces cuando nos toque vernos me preguntas).

Más adelante descubriremos como utilizar esta información que analizamos hoy para aprovechar mejor nuestro día.

Si te interesa saber más del tema escribeme :)