

Viviendo Más Simple

por Christina J Barea, DP, MMQ

(sometido originalmente en Inglés para la revista *Natural Awakenings*
Atlanta 11/2010)



Como practicante del Daoismo, mi objetivo principal es de simplificar mi vida. Busco armonía y el camino de menos resistencia en todas mis acciones y todos mis pensamientos. Como resultado, examino todo lo que hago incluyendo la decisión de cuando ir al supermercado, como preparar las comidas, como organizo mis compromisos, etc... Por supuesto, ser dueña de mi propio negocio ofrece ciertas flexibilidades, no obstante conlleva una gran responsabilidad y por ende cada momento cuenta. Considerando estos factores, aquí hay algunas cosas sencillas que hago para hacer mi vida más fácil.



Ir al Supermercado – Voy al supermercado solamente una vez a la semana, mi filosofía es que puedo pasar algunos días sin lo que sea que se haya acabado. Si pienso en cuanto tiempo se invierte en manejar, estacionar, hacer la compra y regresar a la casa para guardar la comida, es aparente que se gasta mucho tiempo en cada viaje al supermercado. Multiplicado por 2 o 3 viajes cada semana, el tiempo

se acumula rápidamente.

Preparando Comidas – A la hora de cocinar, preparo suficiente comida a la vez para durar al menos un día más. Preparar y cocinar es un proceso largo y requiere ingredientes, tiempo y creatividad. Para mí, la mejor solución es un sopón. Contiene un alto nivel de nutrientes en una sola olla que fácilmente se recalienta y además sabe mejor el día siguiente. Adicionalmente, reduce la cantidad de cosas que hay que recoger y hay menos platos para lavar.



Otro método para simplificar mi vida es mediante establecer expectativas realísticas en cuanto a lo que quiero lograr. Esto significa no poner demasiadas cosas en mi lista de quehaceres y fijando metas realizables para tanto mi vida cotidiana que a largo plazo. Crear un plan de acción que realmente puede ser logrado sin sobre-extenderme establece un patrón de retroalimentación positivo. Quiere decir que en vez de frustrarme por lo que no se logró, crea muchas oportunidades de felicitarme y decir “Sí, hoy fue un día productivo!”

Naturalmente, todos estos pasos toman practica y un poco de paciencia, pero hacer cambios graduales hacia la sencillez y viendo resultados positivos, pude reforzar un patrón de claridad y simplificación. En poco tiempo mi vida y mi humor habían cambiado para bien!