

01/01/2024

MI REGALO PARA TÍ

Hace muchos años me intereso por mi crecimiento no solo profesional sino personal. Esto puede parecer el propósito de todos, pero realmente una cosa es pensar que se necesita y otra cosa es hacer lo necesario para lograrlo. De toda mi búsqueda, te resumo aquí lo que he venido cambiando hace más de 7 años y que estoy segura te va a hacer sentir mejor en todos los aspectos de tu vida si lo practicas.

Mi objetivo principal es “en el punto medio está la virtud”¹, cuya interpretación para mi consiste en no irme a extremos sino tratar de mantener el balance.

Esto es lo que hago:



Al despertar en la mañana agradezco con una sonrisa todo lo que tengo. (Duración 30 segundos): gracias porque dormí delicioso, porque puedo ver y al girar un poco veo a mi esposo a mi lado, porque puedo pararme, porque tengo hambre y puedo comer algo, por mis padres y mi hermana, por mi familia y amigos, porque puedo trabajar y además me gusta... (cada uno tendrá diferentes cosas para agradecer)².

Me hago un propósito por el día (30 segundos): envío mucho amor a toda mi familia, a mis amigos, a mis pacientes, a la ciudad, al continente, al planeta (lo visualizo poniendo un color rosado como si fuera una sombra que crece)

Hago una rutina de ejercicio (20-30-40 minutos): uso una banda, un step y una colchoneta y hago rutinas de ejercicios que he aprendido de un entrenador o dirigidas de You-tube ³. Aquí hay que asegurarse de hacer bien la técnica. Esto lo hago 4-5 veces a la semana en general; pero a veces una y solo 10 minutos! (No pasa nada, apenas puedo, reinicio).

Exponerme al sol (10 minutos): procuro que sea antes de las 9 am o después de las 3 pm. Es necesario recibir al menos 10 minutos de sol al día.

Mantenerme activa (2 minutos): vivo en un séptimo piso y procuro usar siempre las escaleras y caminar antes que usar el carro siempre que puedo.



Medito (5-10-20 minutos): Uso una aplicación: Insight Timer que es gratis, pero hay muchas!

Tomo suficiente agua: aprox. 2 litros al día, pero aquí una recomendación más precisa del doctor Rosero 4.

Mis comidas: evito el dulce (los que me conocen saben lo que esto significó para mi), ingiero muy poco bebidas alcohólicas, evito embutidos y alimentos de paquetes, no uso edulcorantes, todos los días como aprox. 2 porciones de fruta y 2-3 de verduras y procuro variarlas. De todas las personas que hablan de dietas, estos son los que sigo: 4-5.

Ingesta de café: el café tiene muchos antioxidantes y beneficios pero hay que aprender a conocerse, hay personas que no lo toleran. Yo tomo 2-3 tazas diarias y me ayuda mucho!

Socializar (5-20-30 minutos): hablo todos los días con mis padres y casi todos con mi hermana, trato de estar pendiente de un círculo de amigos una o dos veces por semana, al menos saludar, mejor si nos vemos y nos damos un abrazo. Les recomiendo dos documentales preciosos que muestran además el beneficio de socializar: 6-7.

Lectura: es el ejercicio del cerebro como las pesas a los músculos, hay que entrenar el cerebro y la lectura es el mejor remedio. No importa si son 10 minutos al día solamente, esto siempre es mejor que nada.



Aprender algo nuevo: mejora la neuroplasticidad, es ideal que sea algo diferente de lo que generalmente haces.

Ejemplo, soy médico, entonces aprender a tocar un instrumento, o un nuevo idioma es algo muy diferente.

Dormir: duermo 8 horas diarias. Como todos, a veces menos, pero en general procuro mantenerme y que sea un sueño reparador.

Aquí les recomiendo a Andrew Huberman 8.

Chequeos médicos: aunque es difícil sacar el espacio y acomodarse a las agendas disponibles, es muy importante hacerse los exámenes de control cada año y ante síntomas desconocidos, consultar. Yo sufro de una enfermedad autoinmune que tengo que vigilar de cerca, pero así no haya enfermedades, hay que revisarse.

Buscar información interesante: si bien es cierto que la diversión y el descanso son necesarios para nuestra salud, evito el consumo de contenido vacío en las redes sociales.

Aquí recomiendo mucho documentales como los de Deutsche Welle en español, las entrevistas del BBVA: aquí algunos favoritos 10.



Recomendaciones:

Hay que olvidarse del cortoplacismo: todo lo bueno toma su tiempo y cada uno tiene respuestas diferentes, date tiempo.

Si sientes que algo no te hace bien, no lo hagas (estas son medidas que en general son aplicables a todos, pero nadie está obligado a encajar en el esquema de todos)

Si llevas un mes, dos meses muy juicioso/a y de pronto pasa un tiempo en el que te olvidas y no haces nada, e incluso, todo lo contrario. NO PASA NADA! Todas las mañanas hay una siguiente oportunidad y puedes volver a empezar, no te juzgues, nos pasa a todos.

Si meditar te desespera porque no te concentras, es normal, a mí también aun después de tantos años me pasa, si un día no puedo ni un poquito lo dejo e intento después o para el siguiente día.

Aprender algo nuevo siempre trae frustración y es muy importante saber que hay que enfrentar esa sensación para poder crecer 9.



Referencias:

1. La doctrina del término medio como clave para salvaguardar la libertad y la responsabilidad de las acciones humanas voluntarias. Esteban Caviedes Alfonso. Pag. 50: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/31525/18097-58442-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Marian Rojas Estapé. <https://www.youtube.com/watch?v=y2JfhCgMSRI>
3. Rutina GAP: glúteos, abdomen y pierna. Fitness by Vivi. <https://www.youtube.com/watch?v=6btEDoiVcKE>
4. La mejor forma de hidratarnos. Dr. Rosero. <https://www.instagram.com/p/Co9OhYtOnSh/>
5. Información acerca del gluten. Dra. Suarez. <https://www.instagram.com/p/Cy5tS55gBpI/>
6. Stutz. <https://www.netflix.com/co/title/81387962>
7. Vivir 100 años: los secretos de las zonas azules. <https://www.netflix.com/co/title/81214929>
8. Sleep Toolkit: Tools for Optimizing Sleep & Sleep-Wake Timing (Kit de herramientas para dormir: herramientas para optimizar el tiempo de sueño y vigilia). Andrew Huberman. <https://www.youtube.com/watch?v=h2aWYjSA1Jc>
9. Teach & Learn Better With A "Neuroplasticity Super Protocol" (Enseñe y aprenda mejor con un "súper protocolo de neuroplasticidad"). Andrew Huberman. <https://www.hubermanlab.com/newsletter/teach-and-learn-better-with-a-neuroplasticity-super-protocol>
10. - "La evolución demuestra que sobrevivimos porque somos una tribu". María Martínón, paleoantropóloga <https://www.youtube.com/watch?v=bdw367vzVvc>
 - Estoicismo: una filosofía de vida. Massimo Pigliucci, doctor en Filosofía: <https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4lZdQ&t=1s>
 - ¿Cómo afectan las caricias nuestra salud mental y física?: <https://www.youtube.com/watch?v=WMdmJJG1Bmo&t=15s>
 - How humanism makes us more human. (Cómo el humanismo nos hace más humanos): <https://www.youtube.com/watch?v=F8m-ayc57Gk>

