



Momento de Atención Plena: Volver a la Rutina con Tranquilidad



Después de las vacaciones, los días festivos o una temporada especialmente ocupada, volver a la rutina diaria puede resultar más difícil de lo esperado. El despertador parece sonar más temprano, los horarios se sienten más ocupados y el ritmo relajado al que se había acostumbrado desaparece de un día para otro. Si le está costando retomar sus actividades habituales, no está solo.

Las transiciones pueden ser un desafío tanto mental como emocional porque nuestro cerebro necesita tiempo para adaptarse. La buena noticia es que no tiene que volver al ritmo habitual de inmediato. Dar pequeños pasos de manera intencional puede hacer que el regreso a la estructura sea mucho más llevadero.

Comience enfocándose en uno o dos hábitos diarios en lugar de intentar cambiarlo todo al mismo tiempo. Acostarse a la misma hora cada noche, preparar el almuerzo la noche anterior o dar una caminata breve durante el descanso son acciones sencillas que pueden ayudar a recuperar una sensación de estabilidad. Estas pequeñas rutinas crean una base sólida que hace que el resto del día se sienta más predecible.

La atención plena también puede facilitar esta transición. Antes de comenzar su jornada, tómese un minuto para hacer una pausa. Inhale lentamente por la nariz y exhale suavemente por la boca. Observe cómo se siente su cuerpo sin juzgarse por sentirse cansado, distraído o abrumado. Reconocer sus emociones sin resistirse a ellas puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

Recuerde que volver a la rutina no significa renunciar a las actividades que le ayudan a relajarse. Continúe dedicando tiempo a sus pasatiempos, a su familia, al ejercicio o a disfrutar de momentos de tranquilidad durante la semana. Una rutina equilibrada incluye tanto las responsabilidades como los espacios para recargar energías.

Adaptarse a los cambios es un proceso, no una carrera. Permítase volver a su rutina poco a poco, un día a la vez. La constancia, y no la perfección, es lo que crea hábitos duraderos y favorece el bienestar a largo plazo.

Momento de Atención Plena

Antes de comenzar el día de mañana, haga tres respiraciones lentas y conscientes y pregúntese: "¿Qué es una cosa que puedo hacer hoy para apoyar mi bienestar?" Permita que esa respuesta guíe su día.