



La Naturaleza

¿Será únicamente en sus sueños que usted quizás pueda pensar en tomar un tiempo para su propio descanso y tranquilidad? A través de horarios complicados de escuela, trabajo, y no se diga nada del apilamiento del tráfico, aparte niños hambreados y corajudos....
¿Cuándo tendría usted el tiempo para ocuparse de si mismo como padre o madre?

La respuesta felizmente esta muy cerca de su alcance. Cada vez que usted da un paso afuera al aire libre.

La siguiente vez que usted de un paso 'afuera' de la puerta de su automóvil, tome diez segundos para dar un paso 'afuera' de su situación.

- Solo cierre sus ojos y respire profundamente
- O en vez de cerrar los ojos déjelos abiertos y mire así arriba, al cielo, o a la arquitectura o encuentre un árbol en cual fijar la vista.

Cada vez que usted de un paso afuera de la puerta sea en su trabajo o en su casa, haga un esfuerzo conciente de mentalmente llegar a ser 'uno' con la naturaleza. Diez segundos no cambia la situación del tráfico en el autopista. Un sexto de minuto no va a matar al niño de hambre. No afectara de gran manera una cita para el bien o el mal. Pero el tomar diez segundos para disfrutar la naturaleza puede ser la diferencia en como usted reacciona como padre o madre.

La naturaleza tiene un efecto tranquilizante. Junto con sus escapes diarios de diez segundos, programe un tiempo fijo cada semana de 15-45 minutos para tomar una caminata. Este tiempo debería ser no-negociable, ies suyo! Mientras usted va andando trate de estar conciente de los vistazos y sonidos a su alrededor. ¿Puede oír los cantos de los pajarillos? Escuche cuidadosamente. ¿O que hay de la belleza de los árboles? Su majestuosidad. ¿Esta lloviendo? Siente las gotas sobre la faz de su cara? ¿ Hay brisa? ¿Siente su acaricia? Aun caminatas en el centro no le quitan la belleza a el cielo azul, ni la frescura a la brisa suave. Tome el tiempo para respirar profundamente. Medite en el conocimiento de que este es un mundo maravilloso en cual vivemos. Piense en la maravillas que son las albas y puestas del sol. La luna brilla como una lumbrera junto con las estrellas cada noche. Nuestra amiga, naturaleza, consistente y fiel siempre nos espera afuerita nuestra puerta sea cual sea.

El cuidar bien de nuestros hijos e hijas significa el cuidar bien de nuestra propia persona. Así que demórese estos pequeños diez segunditos varias veces al día para respirar la naturaleza. O asegúrese tomarla por la mano semanalmente en una caminata larga y extendida.

Permita que la naturaleza cuide de su persona para que en cambio usted podrá cuidar de su familia en una manera fresca y natural.