



REPORTE ESPECIAL

# 20 Poderosas Maneras para **Aumentar** tu **Energía**

**Estrategias** simples pero efectivas para **incrementar** tus niveles de **energía** y así lograr una mayor **motivación**, **productividad** y capacidad para lograr **lo que quieras**

**Leopoldo Alcalá**

E-mail: [info@elpoderparalograr.com](mailto:info@elpoderparalograr.com)

[www.elpoderparalograr.com](http://www.elpoderparalograr.com)

# Acerca del Autor

**Leopoldo Alcalá** es autor, conferencista internacional y empresario venezolano. Por más de 8 años ha diseñado, producido y facilitado talleres en diversos países —tanto dirigidos al público en general como orientados a clientes corporativos, tanto en español como en inglés— sobre desarrollo, motivación, efectividad, liderazgo y éxito personal.



Conferencias y talleres tales como *El PODER para Lograr el Éxito*, *Visión para la Acción*, *Poder Poder*, *Transformando tu Destino* y *Tiempo para Todo* son algunas de las experiencias de aprendizaje creadas por Leopoldo que han provocado respuestas como ésta: “*Una de las experiencias más enriquecedoras, interesantes e importantes que he tenido. Una herramienta fundamental... estoy seguro que cambiará mi vida*”.

Microsoft Latin America, Procter & Gamble, CEMEX, POLAR, Mavesa, Bristol-Myers Squibb, PDVSA CIED, CODETEL, Banco Provincial, CANTV, BanCrédito, Televen, BOC Gases, RCTV, Nature’s Sunshine Products y Fundación Mendoza han sido algunas de las organizaciones que se han beneficiado de su *delivery power*, o poder para facilitar el aprendizaje y motivar su aplicación, como uno de sus clientes lo ha descrito.



***“Las herramientas y conocimientos presentadas por Leopoldo Alcalá a través de sus conferencias y talleres son de tremenda utilidad e impacto positivo en el negocio; no solamente por la información que suministra... también por la forma tan entusiasta, enérgica y dinámica con la cual logra encender el poder de la gente para alcanzar mejores resultados.”***

—Arnaldo Salazar, Vicepresidente de Comercialización, Televen



## Para contar con Leopoldo Alcalá como conferencista...

Si está interesado en contar con Leopoldo Alcalá como conferencista para su próximo evento o desea conocer más sobre las conferencias, talleres, libros, *ebooks*, programas de audio, artículos y demás productos y servicios del autor, por favor envíe un e-mail a: [info@elpoderparalograr.com](mailto:info@elpoderparalograr.com), llame por el teléfono: +58-212-415.5455 o visite en la Web: [conferencia.elpoderparalograr.com](http://conferencia.elpoderparalograr.com)

# Contenido

1. Conéctate con tu propósito • 4
2. Enfócate en el resultado que deseas lograr • 4
3. Encuentra tus “yo puedo” • 5
4. Encuentra la fe en ti mismo • 7
5. Muévete de manera diferente • 8
6. Cambia tu expresión facial • 9
7. Respira diferente • 10
8. Medita • 11
9. Hazte preguntas que te potencien • 11
10. Conéctate con emociones inspiradoras • 12
11. Ingiere alimentos que te den energía en vez de restarte • 13
12. Haz ejercicio físico • 14
13. Asegúrate un descanso de calidad • 14
14. Estimula tus sentidos • 15
15. ¡Hidrátate! • 15
16. Conéctate con la naturaleza • 16
17. Toma tiempo para estar solo • 16
18. Conéctate con la energía de otras personas • 17
19. Logra una meta o cierra un ciclo importante • 17
20. Libérate de algo • 18

## 1. Conéctate con tu propósito

Me acabo de levantar de la cama. Anoche decidí que me iba a despertar temprano para aprovechar la primera hora de la mañana de este sábado, antes del despertar de mi hija, para escribir.

Casi que las sábanas ganan y no lo logro.

Pero afortunadamente, recordé en el último momento, antes de volver a cerrar los ojos y acurrucarme de lado, hacerme una pregunta:

¿Para qué voy a levantarme a escribir?

En mi mente comenzaron a surgir respuestas conectadas a mi propósito, a mi deseo de lograr un objetivo, a los motivos que me impulsaban a ponerme de pie para avanzar en la culminación de mi libro *El PODER para LOGRAR lo que quieras*.

Inmediatamente mi energía se elevó. Fue esa pregunta, la del propósito de la acción a ejecutar, lo que me permitió encender mi energía.

Si tu propósito, el para qué haces lo que haces, está conectado con tu pasión, tienes una poderosa fórmula de energía dentro de ti.

Cuando haces aquello que te apasiona y entusiasmo, tu energía fluye naturalmente y se retroalimenta con tus acciones. Mientras más te acerques a tu pasión, más energía experimentarás.

¿Qué te apasiona?

¿Qué te mueve?

¿Para qué elevar tu energía?

## 2. Enfócate en el resultado que deseas lograr

No saber hacia adonde vamos nos desgasta. La acción sin propósito y dirección es pérdida de energía.

Todo comienza con tener clara la visión del resultado que deseas lograr.

Las personas de éxito tienen un hábito en común: **orientan su actuar en función de resultados**. Siempre tienen una respuesta clara en relación a qué quieren lograr. Esta visión les

proporciona el enfoque necesario para concentrar su tiempo y acciones en el logro de sus metas.

Cuando te orientas hacia tus metas y sientes que tu día a día te acerca a ellas, tu energía crece. Te sientes en control de tu vida y tu auto-estima se fortalece.

¿Qué quieres lograr?

¿Cuáles son tus metas?

¿Cuál es tu visión?

### 3. Encuentra tus “yo puedo”

Siempre puedes. Es posible que no puedas hacer o lograr lo que quieres en el momento que lo estás deseando. Pero siempre puedes hacer algo.

Hace dos días estaba dictando un taller sobre “Balance de Vida y Trabajo” para ejecutivos y personal de Microsoft en Lima, Perú. Uno de ellos se me acercó para hacerme una pregunta:

*—“Mucho de lo que has dicho suena muy bien y sería ideal. Pero, qué pasa cuando uno no puede hacer cambios en su vida. Cuando uno ya está casado, con hijos y una hipoteca, incapaz de tomar riesgos por el compromiso hacia los tuyos, ¿qué haces?”*

*Le respondí: “Yo te entiendo. También me encuentro en este momento en una etapa en mi vida en la cual no tengo la capacidad de riesgo que tenía antes. Sin embargo, recuerda: lo más importante no es en dónde te encuentras, sino cuál es tu dirección.*

*Si bien puede que no tengamos la capacidad de cambiar rápidamente en dónde nos encontramos, siempre podemos modificar nuestra dirección.*

*Es sencillo: nuestra dirección es determinada, en primera instancia, por nuestros pensamientos. Lo que pensamos precede a nuestras acciones y éstas a nuestros resultados. Cambia tus pensamientos y poco a poco comenzarás a obtener nuevos resultados.*

*Y esto, mi querido amigo, es algo que siempre podemos hacer: elegir nuevos pensamientos. Con este solo y simple hecho, tienes el poder para iniciar el cambio que quieres ver en tu vida.”*

En el año 1997 tuve la oportunidad de conocer en persona al Dr. Stephen Covey, autor del best-seller “Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas.”

Luego de su conferencia, pude compartir junto al equipo de personas que la había organizado. Allí obtuve de él un autógrafo. En él escribió: “*Leopoldo, be a trimtab.*”

Se refería a una metáfora, la cual le conté a mi amigo de Microsoft:

*“Los grandes buques, como por ejemplo un trasatlántico, tienen un timón enorme. Tan grande es su superficie y tan pesado el barco, que es imposible hacer girar el timón directamente. La resistencia del agua es demasiada.*

*¿Cómo es que entonces, un barco de ese tamaño lograr girar? La solución está en una suerte de “mini-timón” dentro del mismo timón, el trimtab. Es una pequeña superficie, en comparación al timón del barco, que ayuda a girarlo. Es el timón del timón.*

*Cuando el navegante del barco comienza a rotar el volante del timón para dar un giro, se inicia el movimiento del trimtab. Esto va logrando que el gran timón se desplace ante la resistencia del agua y las cientos de toneladas del buque.*

*La esencia de esta metáfora es la siguiente: si no puedes hacer grandes cambios en este momento, ¿qué pequeñas transformaciones sí están en tu poder? Modificaciones que te permitan ir variando el rumbo para apuntar hacia el destino deseado.*

*Dirigir tu vida hacia la visión que en el fondo deseas puede requerir gran energía. Pero al igual que mover todo un buque de cientos de toneladas, todo comienza por un pequeño cambio.*

*No te concentres en tus “yo no puedo”. Todos los tenemos. Sin embargo, es en nuestros “yo puedo”, por pequeños que sean, en donde está nuestro poder de re-enrumbiar nuestra vida.”*

Haz el siguiente ejercicio para volver a experimentar el poder que incluso la simple variación del lenguaje ejerce sobre ti:

Repítete mentalmente (o en voz alta si así lo prefieres) la siguiente frase, completándola con lo primero que te surja: “*Yo no puedo...*”

Hazlo varias veces. Cada vez, culminando una frase con otras de tus limitaciones.

Ahora... ¡Salta! ¡Pega un grito! ¡Haz lo que sea para salirte de esta energía!

Imagino que puedes predecir la otra parte del ejercicio: repite mentalmente la frase “yo puedo...”, completándola con las ideas que te surjan sobre posibilidades las cuales, en este momento, si están bajo tu control.

¿Cambió tu energía? ¡Apuesto a que sí!

Recuerda: tu enfoque determina tu nivel de energía.

¿En qué te enfocas usualmente? ¿En lo que no puedes o en lo que sí puedes?

Conéctate con tus “yo puedo” y estarás alimentando tu energía.

## 4. Encuentra la fe en ti mismo

Ayer culminó un taller de dos días organizado por uno de mis clientes de la industria petrolera, en el cual yo participé como consultor para su diseño y como co-facilitador del proceso.

Para este taller, uno de los recursos que se empleó de manera didáctica fue la película *Carros de Fuego*. Se escogieron diversos fragmentos en los cuales se reflejaban varios de los conceptos a trabajar en el evento.

En una de las escenas seleccionadas, Eric Liddell habla ante una multitud congregada bajo la lluvia.

Liddell, quien era un pastor religioso, habla sobre la similitud entre la fe y una carrera. “*¿De dónde nos viene la fuerza para llegar hasta el final de la carrera cuando ya creemos que no podemos? Viene de adentro.*”

La fe es quizá, junto a la pasión, una de las fuerzas más poderosas a las que el ser humano puede conectarse.

Es un recurso interior que te permite ir más allá. Es al conectarte con la fe cuando puedes construir lo que hoy es desconocido.

La fe es la gasolina suprema. Conéctate con ella, decide creer en algo más allá de lo visible y sentirás una energía que te acompañará hasta el logro de tu visión.

## 5. Muévete de manera diferente

¿Qué es primero: el huevo o la gallina?

Lo mismo podemos preguntarnos sobre la energía y el movimiento.

Obviamente necesitamos de energía para producir movimiento. A la vez, el movimiento por sí mismo es un generador de energía.

¿No te quedas a veces esperando a que surja tu sensación de vitalidad para ponerte en acción? En la práctica, muy factiblemente, lo que necesitas es ponerte en movimiento, en acción física, para movilizar tu energía y hacerla subir.

Tu nivel de energía está directamente relacionado a la manera como te mueves. ¿Te falta energía? Significa que te falta movimiento.

No esperes a tenerla para ponerte en acción. *Just do it!* Como dice el famoso slogan de Nike.

De Anthony Robbins aprendí algo llamado movimientos de poder. Me refiero a cualquier movilización rápida de tu cuerpo que despierta energía y te permite, instantáneamente, conectarte con tus recursos internos.

El movimiento que muchos hacemos de manera espontánea cuando algo sale muy bien —como por ejemplo elevar el brazo para luego cerrar el puño, a la vez que bajamos con fuerza nuestro codo flexionado y gritamos “¡¡¡Sí!!!” — es un ejemplo de movimiento de poder.

¿Quieres transformar tu energía? Haz en este instante ese movimiento y grita “¡¡¡Sí!!!”.

Explora tu cuerpo. Juega con tu capacidad de moverte para aumentar tu energía. No esperes a tenerla. A veces está simplemente “estancada” y esperando por que actives tu fisiología para poder fluir y expandirse.



## 6. Cambia tu expresión facial

A finales de la década de 1980 se realizó un experimento muy interesante con pacientes maníaco depresivos.

Fue muy sencillo: en las paredes de las salas comunes de la clínica en donde se encontraban recluidos los pacientes, colocaron numerosos espejos. A estas personas les fue dada una simple instrucción: *“cada vez que te encuentres frente a tu reflejo, sonríe. No importa si te sientes como para hacerlo. Lo único que tienes que hacer es flexionar los músculos de tu rostro tal y como cuando uno se sonríe”*.

Los resultados fueron sorprendentes. Al cabo de unas semanas, varios de los pacientes ya habían expresado cambios visibles en su estado de ánimo. La depresión parecía disolverse a medida que estas personas incorporaban el hábito de sonreír varias veces al día.

¿Qué sucedía? ¿Cómo era esto posible?

Los músculos de tu rostro funcionan como torniquetes, facilitando o disminuyendo el paso de la sangre hacia la zona frontal de tu cerebro.

Si tus tensiones, frustraciones o amarguras se ven reflejadas en la rigidez de tu rostro, el flujo sanguíneo y el nivel de oxígeno que le llega a tu cerebro se ve reducido.

Al sonreír, los 32 músculos de tu cara bombean un mayor nivel de oxígeno a los lóbulos centrales. Esto estimula la secreción de endorfinas, hormonas neuronales que inducen estados de placer los cuales comienzan a contrarrestar patrones de depresión, tristeza, apatía, rabia.

Imagínate: ¡¡Prozac gratis!! Y con un maravilloso efecto secundario: otros te devolverán sus sonrisas al verte.

Así que la prescripción es simple: ríete más a menudo.

Incluso, puedes probar hacer morisquetas para intensificar tus dosis de endorfinas.

Hace no mucho venía manejando por la carretera, de vuelta a casa luego de un sabroso fin de semana en la playa. Mi esposa e hija se hallaban dormidas. Yo las envidiaba porque me costaba no cerrar los ojos.

Necesitaba elevar mi energía. Un movimiento de poder no me era posible y el gritar las despertaría.

Así que, para ayudarme a mantenerme despierto, me puse a hacer morisquetas: todas las distorsiones del rostro posibles en 30 segundos. Fue como una mini-sesión de aeróbicos faciales.

¡Y funcionó!

¿Qué tal si, para que continúes leyendo con energía (y te rías un poquito de ti mismo), por los próximos 15 segundos haces todas las morisquetas de las que seas capaz?

Listo... ¡¡¡YA!!!

## 7. Respira diferente

Una de las primeras respuestas fisiológicas que cambia cuando tu emocionalidad se transforma es la respiración.

Por ejemplo, cuando comienzas a estresarte tu respirar se tensa y se hace cada vez menos profundo.

Cuando te excitas... bueno, ya sabes.

Cuando necesites inyectarte energía instantánea, emplea el principio de cambiar el cuerpo para influir sobre tu emocionalidad al respirar diferente de manera deliberada.

¿Cómo respiras cuando estás lleno de energía y vitalidad?

¿Cómo respiras cuando estás en tus mejores momentos?

Si inhalas y exhalas como cuando te encuentras en esos estados, comenzarás a sentir esa energía.

Recuerda que tu energía proviene de tus células; particularmente de esas minúsculas fábricas de energía celular llamadas mitocondrias. En ellas y junto a la inyección de oxígeno suministrada por tu respiración, la glucosa es transformada en energía.

Más oxígeno en tu organismo a través de una profunda respiración se traduce en una mayor generación de energía.

Tu cerebro también se alimenta de oxígeno y al llenarlo de él, tu capacidad de estar alerta y despierto, aumenta.

Oxigena tu cuerpo —respirando profundamente, ejercitándote o haciendo el amor— y llénate de vitalidad.

No en vano para muchas filosofías y sistemas de vida oriental, la respiración es tu conexión con la energía del universo.

## 8. Medita

Hablando de prácticas orientales, la meditación es una excelente manera de cuidar y potenciar tu energía.

Cuando aprendí a meditar, comencé a verificar algo que ya mi instructor de meditación me había advertido: necesitaba menos horas de sueño.

La meditación nos recarga y en muchos casos, nos ayuda a liberarnos de aquello que está bloqueando nuestra energía.

Existen muchos tipos de meditación. Una manera de hacerlo es concentrándote en tu respiración como “ancla” para tu mente. Simplemente cierras tus ojos y colocas tu atención en el proceso y las sensaciones de tu respirar.

Sin buscar cambiar nada, sino más bien siendo testigo de tu proceso, por unos minutos te concentras suavemente en tu respirar.

Pruébalo. Cierra tus ojos y simplemente respira por unos 3 a 5 minutos.

Vamos, regálate estos minutos. Obséquiate este mini-descanso... y comienza a agarrarle el gustito a la meditación.

## 9. Hazte preguntas que te potencien

¿Qué hay de malo en tu vida? ¡¡Para!! No lo hagas, no lo pienses. ¡Rápido! Pon una sonrisa, saca la lengua.

¿Qué cosas te inspiran?

¿Qué hace vibrar tu alma y enciende tu pasión?

¿Qué aspectos sí se encuentra bajo tu control?

¿Qué sí puedes hacer hoy —por pequeña que sea tu acción— para mejorar tu vida?

¿Cómo vas a aumentar tu capacidad para avanzar hacia tus metas?

¿A quién amas? ¿Quién te ama?

Te apuesto a que experimentaste un cambio de energía entre el momento cuando leíste la primera pregunta (de apenas fracciones de segundo, espero) y las siguientes.

Recuerda, es muy simple: tu preguntas frecuentes determinan tu enfoque; aquello con lo que te conectas, impacta tu energía.

Diseña tus propias preguntas potenciadoras. Emplea conscientemente el poder que ellas tienen para dirigir tu mente hacia los pensamientos que te nutren y elevan tu vibración.

¿Qué preguntas te puedes hacer para elevar tu energía? ¿Para enfocarte en aquello que te permitirá lograr y experimentar más de lo que realmente deseas?

## 10. Conéctate con emociones inspiradoras

Algunas películas nos conmueven. Es cuando se ven expresados magistralmente por la magia de la actuación, la escenografía y la musicalización, momentos que disparan emociones intensas.

Yo lloro al ver algunas de esas escenas. Aunque no tanto como Carol, mi esposa: cuando yo tengo los ojos aguados, ya ella está llorando a moco tendido.

Hay películas, libros, biografías e historias que nos muestran el poder de la fe, la determinación, el amor, la esperanza; nos inspiran a través de la muestra de otros seres humanos que han soñado, vencido y surgido.

Recuerda esas escenas que te emocionaron y utilízalas como inspiración para lo que tienes que hacer, superar y lograr.

Pasión, amor, convicción, triunfo, coraje, fe, determinación, compasión, alegría, entusiasmo... cuando nos dejamos tocar por estas emociones no nos queda otra que sentirnos inspirados por la grandeza humana. Esa misma que reside en ti.

## 11. Ingieres alimentos que te den energía en vez de restarte

Tengo que confesarte algo.

Hace un par de horas almorcé un gran plato de pasta y todavía me siento pesado. De hecho, mi cuerpo me pidió dormir una siesta después de semejante comilona.

Realmente, fue un contra-ejemplo de lo que quiero compartir contigo.

La digestión es la segunda de las funciones biológicas que más energía consume. ¿La primera? ¡Sexo!

Cuando ingieres alimentos y se dispara el proceso digestivo, tu cuerpo requiere dedicar gran parte de su energía al procesamiento y transformación de lo ingerido.

Si la comida no es particularmente “amigable” a tu cuerpo, la energía requerida es enorme. Tanto así que te da sueño, te sientes pesado y te provoca no hacer nada por un buen rato.

Sin entrar en detalles sobre nutrición y alimentación (ya que es un tema complejo y no es el objetivo de este documento), sí quiero comunicarte lo siguiente: si deseas optimizar tu energía y mantener consistentemente los niveles necesarios de vitalidad para lograr tus objetivos, es importante elegir conscientemente lo que comes.

Es impresionante cómo a veces cuidamos más lo que damos “de comer” a nuestro carro que a nuestro propio cuerpo. La gasolina del octanaje equivocado le restaría potencia al motor y el aceite de mala calidad puede disminuiría la vida del mismo.

Tu cuerpo está compuesto de millones de diminutos motores energéticos de los cuales depende tu vida y tu capacidad de estar en acción: tus células.

Ellas también requiere de la “gasolina” del octanaje adecuado y del “aceite” que les permita funcionar en óptimas condiciones. Sin embargo, hay quienes poco les importa lo que ingieren.

Lo que comes no es inocente; tiene un impacto sobre tu bioquímica y en última instancia sobre tu vitalidad.

¿Qué es más valioso, tu carro o tu cuerpo?

¿Cómo es la calidad de la “gasolina” que le suministras a tu cuerpo?

## 12. Haz ejercicio físico

Aquí, aplica el mismo principio expresado en “Muévete de Manera Diferente”.

Además, el ejercicio ayuda a fortalecer tus órganos y a mantener tus sistemas internos funcionando en óptimo estado.

Si haces ejercicios adecuadamente, después de hacerlos te sentirás con más energía.

A veces me he sentido cansado y a punto de postergar mi sesión de pesas. Pero una vez que las hago, siento cómo vuelve la energía a mi cuerpo.

Prueba qué ejercicios te sirven para despertar tu vitalidad y empléalos como un recurso para mantener tu salud y energía en alto.

## 13. Asegúrate un descanso de calidad

Para tener más energía, a veces lo que necesitas es parar un rato. Es lógico: al descansar te recuperas de la energía perdida.

Cuida que tu sueño sea reparador. Si no lo es, busca hacer cambios en tu ambiente que te ayuden a lograrlo. Puedes hacer más oscuro tu cuarto, comprar unas mejores almohadas o abrir las ventanas para mejorar la ventilación.

Para un sueño reparador, es importante ayudar a que la mente “se duerma” al son de tu cuerpo. Procura no ver programas de alto impacto visual ni psicológico justo antes de dormirte. Así como quizá en la mañana necesitas de unos minutos para “calentar tus motores”, asegúrate también un proceso para ir bajando las revoluciones mentales antes de dormir.

Desconéctate del día. Ya lo que podías hacer hoy lo hiciste. De haber quedado algo pendiente, no lo puedes resolver sino hasta mañana. Por lo tanto, suéltalo. Déjalo tranquilo y más bien, conéctate con aquello que puede inducirte emociones placenteras antes de caer en tu mundo onírico.

Para esto, puedes hacerte estas preguntas cuando ya te encuentres acostado y con las luces apagadas:

¿Qué he disfrutado hoy?

¿Cómo este día ha contribuido al logro de mis metas?

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué he dado hoy?

¿De qué puedo estar agradecido?

Y dulces sueños...

## 14. Estimula tus sentidos

Luz y colores... música... agua... olor a canela... brisa tocando tu piel. Estimular tus sentidos incrementa tu energía.

Puede ser tan simple como prender una luz; o mejor aun, salir para permitir que el reflejo de la luz solar estimule tus ojos.

Prueba escuchar una música que te inspire o tómate un vaso frío y refrescante de agua o jugo de frutas.

Inspira un aroma estimulante o permítele a tu piel ser estimulada con sensaciones que te ayuden a elevar el nivel de alerta.

En definitiva, cosas tan sencillas para despertar tus sentidos como echarte agua fría en la cara, pueden hacer una diferencia positiva en un momento en el cual sientes que tu energía va en picada.

## 15. ¡Hidrátate!

6 a 10 vasos al día es lo recomendado por los médicos.

Deepak Chopra sugiere que cargues contigo en todo momento una botella de agua con el objetivo de tomar sorbos cada 20 a 30 minutos durante todo el día.

Tu cuerpo está compuesto en un 70% de agua. No es sorpresa encontrar que depende de este preciado líquido para funcionar en excelentes condiciones.

Cuando tu cerebro dispara la sensación de sed, ya es tarde: tu cuerpo está en proceso de deshidratación. Y cuando esto sucede, tu energía cae.

No dependas de la señal de sed para ingerir agua. Más bien desarrolla el hábito de ingerir este líquido continuamente durante el día.

Claro que irás más frecuentemente al baño, pero estarás limpiando tu organismo y manteniendo su nivel de energía.

## 16. Conéctate con la naturaleza

La ciudad donde vivo, Caracas, está cercada en su lindero norte por unas hermosas montañas a las cuales se les conoce con el nombre de “El Ávila”.

Prácticamente desde cualquier punto de la ciudad puedes observar la majestuosidad de estos cerros.

Al contemplar la verde silueta de sus picos en contraste con el azul intenso del cielo, inmediatamente mis pulmones se ensanchan para respirar profundamente y mi energía surge.

Imagino que algo similar debe sucederte a ti cuando entras en contacto con la naturaleza, como por ejemplo al darte el regalo de observar y sentir un hermoso paisaje.

La naturaleza proyecta una magia que penetra en ti, estimulando tus sentidos y llevándote a pensamientos con altas dosis de inspiración.

Las olas rompiendo en la costa; las bandadas de pájaros surcando el cielo al atardecer; el rozar de la fresca brisa en tu rostro; el aroma de las flores; el cantar de los grillos; los hermosos colores naranja de las nubes cuando el sol baja.

¿Cuándo fue la última vez que realmente te conectaste con la naturaleza?

¿Qué estás esperando para repetirlo?

## 17. Toma tiempo para estar solo

En ocasiones necesitas recuperar tu centro. ¿No es cierto? Me refiero a regalarte un momento para estar solo y asentar tu mente y emociones. Para reflexionar, dejarte sentir y reconectarte con lo que es más importante.

O simplemente, para encontrar respuesta a preguntas acuciantes en la sabiduría del silencio.

Me refiero a realmente estar contigo, no con el televisor y ni siquiera con un libro. Sólo con tus pensamientos y tu sentir.

Del silencio surge lo que quieres decir.



De la calma brota lo que has de hacer.

Al estar quieto haces posible el reencuentro con tu ser.

Para. Calla. Céntrate. Déjate estar, déjate ser.

Es en el silencio cuando mejor puedes escuchar tu intuición; es en ese espacio que puedes reencontrar tu centro, tu norte, tu esencia, tu profundidad, tu poder.

Por tres minutos, deja de leer y permítete estar en silencio. Simplemente...

R e s p i r a.

S i e n t e.

Y desde el silencio... vuelve a surgir para actuar tu verdad.

## 18. Conéctate con la energía de otras personas

Como dice mi amigo y excelente conferencista Eduardo Martí, hay personas que son desagüe, mientras otras son fuente.

Desagüe son quienes al entrar en contacto contigo, te dejan con menos energía de la que tenías antes. Son personas demandantes, muchas veces negativas, cínicas. ¿Conoces a alguien así?

Fuente son quienes te surten de nuevas energías. Son individuos por lo general positivos y entusiastas quienes además muestran un genuino interés por ti. Cuando sales de estar en su compañía, te sientes como con las pilas recargadas.

Las personas con quienes te rodeas impactan tu energía. Cuida de quién te acompañas y particularmente, cuando sientas la necesidad de elevar tu vitalidad, busca a las que son fuente.

Claro está, ellas estarán ahí para ti en la medida en que tú también seas más fuente que desagüe.

## 19. Logra una meta o cierra un ciclo importante

Ayer por la noche (hoy es domingo por la mañana) estaba revisando mi lista de metas para la semana que está terminando.

Comencé a marcar aquellos resultados que había conseguido generar durante la semana:

- ✓ Diseñar proceso de evaluación semanal.
- ✓ Facilitar un exitoso taller sobre liderazgo para más de 100 personas.
- ✓ Dar una extraordinaria conferencia para una empresa cliente.
- ✓ Estudiar *e-book* sobre desarrollo de boletín electrónico.

¡Sí! Cada vez que reconocía el logro de una de mis metas, sentía que mi energía aumentaba.

Es extraño, pero el sólo hecho de hacer la marca de “completado” pareciera disparar un chorro de endorfinas en nuestro cerebro. Tanto así, que a veces le agrego cosas a mi lista de resultados y acciones para mi día o semana que no tenía inicialmente, pero que ya he hecho. Con sólo marcarlo como completado, experimento una inyección psicológica de energía.

Cuidado: ¡Completar tus metas puede llegar a ser adictivo!

## 20. Libérate de algo

Tu energía puede estar siendo consumida por personas, situaciones o incluso metas que no están alineadas con tu visión de vida.

Metas del tipo “yo debería”. Asuntos o conversaciones pendientes. Eso que aun no has resuelto pero lo cual continúa saltando a tu memoria. Situaciones que no son como quieres pero has estado tolerando, a costa de tu propio bienestar. Ideas sobre proyectos o actividades que quieres realizar, pero sobre las cuales no has hecho nada todavía.

Puede ser una memoria, un ciclo que permanece abierto, la idea para la cena de la próxima semana, lo que no te agrada de otro o el producto que estás por lanzar al mercado.

Todo esto consume energía.

Imagina que tu mente tiene 100 unidades de atención. Estas unidades representan tu capacidad de asignar una porción de tu energía mental para procesar o tan sólo recordar algo.

En la medida en que esas unidades se dispersan al tener presente muchas cosas en tu cabeza, tu energía mental disminuye. Imagina el siguiente inventario mental:

- 20 unidades de atención asignadas a las cosas pendientes.

- 12 unidades atrapadas en los pensamientos sobre la conversación que aun no te has decidido tener.
- 14 unidades enfocadas en lo que estás tolerando de tu compañero o compañera y ante lo cual no has llegado a un acuerdo.
- 18 unidades encargándose de alimentar tu miedo ante el reto que estás por asumir, pensando en lo peor.
- 19 unidades ubicadas en procesos de pensamiento agotadores sobre cosas fuera de tu control.
- 3 unidades fijadas en el recuerdo del bombillo del pasillo que tienes por cambiar (por cierto, esto me recuerda que tengo que...)

¿Cuánto te queda?

¡Apenas 14 unidades de atención para dedicarle al disfrute de tu vida y el logro de tus metas!

Suelta. Libérate. Identifica qué le está restando a tu energía y no te está agregando valor.

Escríbelo. Decide. Actúa. Bota. Resuelve. Negocia. Olvida. Acepta.

Al hacerlo recuperarás energía y aumentarás tu capacidad de enfocarla en lo que te permita lograr mayor satisfacción y productividad.