

## Instrucciones de uso

Autor: Juli\_jmza

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 10/07/2015

- 
- Emplea las 8 horas diarias recomendadas para dormir y para que tu organismo esté a pleno rendimiento el resto del día.
  - Debes llegar al trabajo en condiciones, lo cual requiere de un desayuno idóneo rico en hidratos de carbono. Elige bien la ropa con la que vas a ir a trabajar. El color de ésta puede determinar implícitamente tu estado anímico y la forma en la que los demás te vean. Esquiva la ropa muy oscura, pero tampoco uses colores que llamen la atención en exceso. Antes de vestirte, aséate y perfúmame para causar buena impresión a los demás, y por consiguiente, para sentirte bien contigo mismo. Este proceso puede llevar una hora.
  - Trabaja un total de 8 horas para sentirte realizado como persona. Es un orgulloso deber el aportar tu grano de arena a la mejora del engranaje social y ayudar a levantar el país; además de la sensación de bienestar que provoca el saber que mantienes a tu familia con el sudor de tu frente.
  - Dedica una hora diaria a la formación de tu puesto laboral para ser así más competitivo y mantenerte actualizado ante un mundo que evoluciona cada vez más rápido.
  - Haz una hora de ejercicio físico para revitalizar el cuerpo y despejar la mente después de la jornada laboral y el tiempo de formación. Es vital para desestresarse, desentumecer los músculos, y evitar caer en un sedentarismo nocivo para tu bienestar.
  - Recupérate del ejercicio con una dieta sana y equilibrada. Lee y elabora recetas con alimentos frescos comprados en el mercado. Evita lo precocinado, las bebidas gaseosas y alcohólicas, el café, los azúcares y las grasas. Añade varias piezas de fruta del día. La compra y preparación de estos alimentos debe hacerse con mimo. Tan sólo te llevará una media hora de compra, aunque la comida debe hacerse a fuego lento para no perder nutrientes; eso te llevará una hora en la cocina.
  - Haz de tu hogar un lugar cómodo y confortable. Consigue que las visitas se sientan como en su propia casa. Para ello es vital una higiene constante, así que se debe emplear un tiempo en barrer, fregar, hacer las camas, quitar el polvo, poner lavadoras, lavar los platos y perfumar el salón con esencias naturales. Con ayuda, en apenas media hora puedes realizar estas tareas si lo haces a un ritmo ágil.
  - Lleva al día tus cuentas, y la contabilidad de la casa. Hay mucho que pagar, y es necesaria una administración y una gestión de lo que se ha gastado, lo que se gasta, y lo que se va a gastar. Ordena cronológicamente las facturas de telefonía móvil, telefonía fija + internet, agua, luz, gas, recibos de la comunidad, seguro de coche, seguro de hogar, seguro de vida, material escolar; así como importante es guardar todas las facturas de los productos del hogar comprados. No te olvides de la vida laboral, las declaraciones de renta, las reclamaciones de multas, las nóminas, las circulares de la escuela y los informes de notas de los niños.

Separa cada apartado para agilizar la búsqueda de documentos en el caso de necesitarlos.

Llevar todo esto al día es un incómodo pero necesario ejercicio que se puede realizar en poco menos de media hora.

- Desarrolla tus habilidades sociales. Fortalece los vínculos familiares. Ayuda a tu hijos a hacer los deberes, ayúdale a hacer ese puzzle que nunca acaba, habla con tu cónyuge para ponerte al día en los avances relativos a su vida laboral, debatid temas importantes en los que debáis poneros de acuerdo para fomentar pactos que fortalecerán vuestra unión. Podéis hacer todo ello sentados ante el televisor mientras dan vuestro programa favorito. Ese que os hace reír tanto. Reír juntos ante la tele. Puede ser un vínculo de unión importante; y todo ello no tiene porque llevar más de una hora.
- Después de cenar y de acostar a los chicos, puedes sacar a tu mascota para darle el paseo diario (en el caso de

tenerla), y de paso aprovechar para tirar la basura.

No te olvides de tu higiene personal. Lávate los dientes con crema blanqueadora y pásate el hilo dental. ¿Cuándo fue la última vez que el dentista te hizo la revisión?. Toca mirar la agenda.

Date una ducha de agua caliente y emplea tu gel con PH neutro y extractos de aloe vera. Es esencial mantener la piel hidratada. Con el gel no basta, ponte la crema hidratante al salir de la ducha.

Aféitate o depílate para eliminar toda velloosidad causante de la transmisión de gérmenes y otros microorganismos patógenos, y que afea la estética corporal.

Una vez en la cama, aprovecha para leer un poco. Evita lecturas ociosas y céntrate en lecturas prácticas que puedas aprovechar para llevar a cabo algún proyecto el fin de semana, o para planear una escapada o una actividad con tus hijos: jardinería, bricolaje, manualidades, cocina, viajes, turismo rural o gastronómico,... Hay miles de opciones.

Este penúltimo proceso podría ejecutarse en una hora.

- Si has hecho buenos cálculos, te habrás dado cuenta de que te queda media hora para acabar el día. Debes darte un descanso. Notarás paz y empezará a tomar conciencia de ti mismo, de que realmente existes. Te darás cuenta de que tenemos un órgano que rige nuestras emociones y nuestra capacidad de reflexión. Nos da ánimos para ponernos en pie, nos prepara para afrontar el resto del día, nos da energía para sobrellevar el trabajo, motivación para formarnos como un profesional competente, empuje para levantar esa mancuerna en esa última repetición en la que estás sin aliento, equilibrio para ajustar la dieta a las necesidades de tu organismo, empatía para tener una comunicación fluida y agradable con los miembros de tu familia, capacidad organizativa para llevar al día la limpieza y la administración del hogar; y al que apenas le hemos dado 30 minutos para descansar, para dejarse llevar con los placeres que él realmente pide.

Quizá sean 30 los minutos necesarios para no llegar al punto de claridad en el cual te empiezas a cuestionar porqué la vida está pasando y no estamos sacando ningún provecho de ella. Porqué estás llevando la vida que desde pequeño tus padres han querido que llevaras, llena de hastío pero también de comodidades. Porqué nunca te preguntaron qué vida querías llevar realmente. Porqué no acabas con esas 24 horas, con 2 segundos de caída libre desde tu balcón en el 6º piso.

En ese momento, te viene otro pensamiento a la cabeza y sopesas. No tienes de qué quejarte, puesto que tienes un piso, un trabajo, una familia y unos bienes materiales con los que otros soñarían, con los que otros no dudarían en empujarte por el balcón de tu 6º piso para poder arrebatártelo.

Y justo cuando empiezas a valorar pros y contras de ambos argumentos, el sueño te vence.

Es necesario dejar descansar el cuerpo cuando éste da síntomas de agotamiento.

Decides dejar la reflexión para el próximo día. Con la mente más fresca.

Cierras los ojos.

- Vuelve al primer punto y lee en bucle de forma perpetua.

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Juli\\_jmza](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](http://cortorelatos.com)