



**ATLETA
CORPORATIVO**

UN MENÚ DE RITUALES

PARA ENERGIZARTE

Un ritual es algo que hacemos conscientemente, incluso ralentizando su velocidad, para disfrutar, saborear y nutrarnos con lo que estamos haciendo, con el modo en que lo llevamos a cabo e incluso con las personas con que lo hacemos o las personas a la que agasajamos con nuestro ritual. Mientras un hábito es automático, el ritual es consciente. El ritual es sensorial, estimulante, pone el foco en el detalle, nos deleita.

No es lo mismo almorzar cada día que dedicar un día libre a cocinar la comida que más te gusta, o mimar a tu pareja con su platillo preferido, comprando con anticipación lo que necesitas, preparándolo con esmero y disfrutando cada momento de ello. No es lo mismo tomarse un café a la carrera que prepararlo de un modo especial dedicando tiempo a olerlo y saborearlo sin prisas mientras vemos por la ventana lo que acontece o nos recargamos para el nuevo día.

Hay muchas cosas que hacemos en piloto automático a lo largo del día. Y hay rituales que con el tiempo convertimos en hábitos. Por ello es clave crear nuevos rituales positivos que nos sirvan de apoyo para conectarnos con nosotros mismos y con otros y para recordar y comprometernos con aquellas cosas que realmente nos importan.

Los rituales nos ayudan a invertir y a renovar energía con enorme precisión y eficiencia, sobre todo cuando atravesamos tormentas y momentos difíciles. No a todos nos funciona lo mismo ni tampoco hacerlo de la misma manera. Cada quien debe escoger lo que más lo puede energizar considerando que lo que hace antes y después del ritual también forma parte del ritual, así como la alegría o disposición de ánimo con que lo hacemos y el momento que escogemos para hacerlo.



Revisa este menú de actividades que puedes convertir en rituales. Escoge cuáles pueden funcionar mejor para ti. Una vez que los selecciones, añádeles tus ingredientes especiales de lo que harás antes, durante y al finalizar cada ritual. Nadie puede tomar por ti la decisión de cómo ejecutar un ritual. Porque lo más importante es que seas consciente de que estás a punto de disfrutar algo gratificante y esmerarte en que sea memorable. Y esto de quien depende únicamente es de ti.

Los mejores rituales para energizarte

1. Bailar al ritmo de mi canción favorita.
2. Regalarme flores y colocarlas en jarrones.
3. Encender velas y apreciar su llama o la luz que emiten.
4. Llamar a mis papás cada día, a la misma hora.
5. Observar el amanecer o la puesta de sol.
6. Enviar mensajes de cariño a mis personas significativas.
7. Preparar un asado o comida especial para mi familia o amigos.
6. Cambiarme de ropa apenas llego a mi casa.
7. Jugar con mis hijos o sobrinos.
8. Darme un ducha verde, de naturaleza.

Los mejores rituales para energizarte

11. Felicitar a las personas por lo que hacen muy bien.
12. Abrazarme o abrazar a mis personas queridas.
13. Saborear mi helado o postre favorito.
14. Visitar o conversar con mis abuelos.
15. Ir al cine con una de mis personas significativas.
16. Jugar o comer algo que me hacía feliz en mi infancia.
17. Agradecer a otros, de un modo especial, lo que hacen por mí.
18. Mirar mis álbumes o fotografías preferidas.
19. Regar mis plantas o hacer mi jardín.
20. Ponerme los zapatos o la ropa que más me gusta.
21. Escribir y repetirme afirmaciones positivas.
22. Aromatizar distintos rincones de mi casa o de mi cuarto.
23. Escuchar música religiosa, “gospel” o cantos gregorianos.
24. Darme una ducha especial sin prisas.
25. Rezar, meditar o lo que sea mi equivalente.
26. Conectar, estar en contacto, con la naturaleza.
27. Ver mi película o mi comedia predilecta.
28. Invitar a cenar a mi pareja o mi mejor amigo.
29. Saborear algo que me sepa a buenos momentos de mi infancia.
30. Practicar mi pasatiempo o entretenimiento favorito.

Los mejores rituales para energizarte

31. Escribir y revisar mis metas cada cierto tiempo.
32. Escuchar mi “play list” de canciones favoritas.
33. Refugiarme en mi “lugar seguro”, en mi casa o trabajo.
34. Abrazar el silencio ya sea 5, 10, 15 minutos o más cada día.
35. Jugar una mejenga o partido con mis amigos.
36. Ponerme crema en mi cuerpo o alguna loción especial.
37. Regalarme un masaje o darme un masaje a mí mismo.
38. Salir a celebrar con mis amigas o amigos.
39. Preparar y tomar mi bebida favorita.
40. Dar un paseo con mis nietos o sobrinos.
41. Sumergir mis pies en agua caliente.
42. Agradecer por todo lo que tengo y lo que recibo.
43. Aprender algo nuevo cada cierto tiempo.
44. Desconectar de la tecnología y de mis dispositivos electrónicos.
45. Mirar la luna, las estrellas o las constelaciones.
46. Conocer personas nuevas o diferentes.
47. Saltar, brincar o sacudir mi cuerpo con una buena canción.
48. Pegar un grito o chillido liberador.
49. Escribir mis pensamientos y sentimientos.
50. Hacer algo bueno por alguien, una persona conocida o extraña.

Los mejores rituales para energizarte

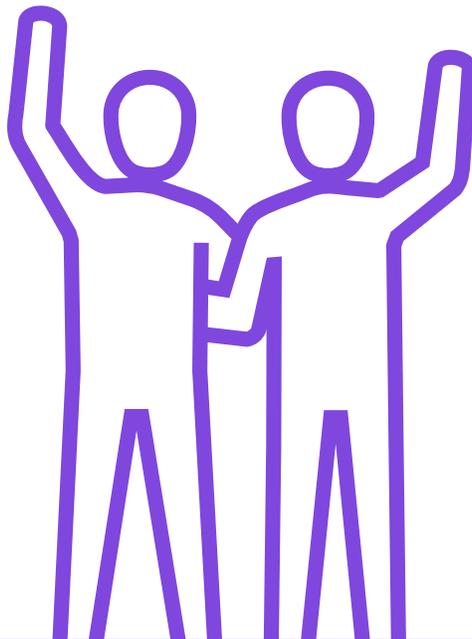
51. Acurrucarme leyendo una buena novela.
52. Practicar yoga o ejercicios de respiración.
53. Mirar la lluvia o escuchar el sonido de una fuente o de las olas.
54. Colorear libros de pintar o “mandalas” solo o con mis hijos.
55. Regalarme algo para lo que he estado ahorrando.
56. Degustar mi dulce o postre favorito.
57. Llevar a cabo ejercicios de visualización positiva.
58. Repasar mis “memes” o chistes predilectos.
59. Ir a un karaoke y desgalillarme “entregándolo todo”.
60. Desayunar en mi cafería favorita.
61. Obsequiarme un libro, ya sea de ficción o de trabajo.
62. Atrapar buenos momentos con mi teléfono o cámara y compartirlos.
63. Comprarme ropa colorida para hacer deporte.
64. Contar un cuento a mis hijos antes de que se duerman.
65. Recordar buenos momentos de distintas etapas de mi vida.
66. Escribirle a mi pareja lo mucho que la quiero y las razones.
67. Hacer trabajo voluntario para una causa en la que creo.
68. Recordar mis logros, recompensas y cosas buenas.
69. Ir a misa, o acudir a un grupo espiritual o de apoyo.
70. Darle un baño a mi mascota o comprarle un juguete.

Los mejores rituales para energizarte

71. Hacer limpieza profunda en mi ropero, cuarto o casa.
72. Organizar una fiesta, reunión o celebración especial.
73. Caminar por un parque, bosque o playa.
74. Reconocer el buen trabajo y los logros de otros.
75. Hacer lecturas o escuchar audios inspiradores.
76. Releer o repasar alguna de mis novelas o poesías favoritas.
77. Recordar lo que me aportan las personas con que paso más tiempo.
78. Coleccionar frases favoritas de líderes que me inspiran.
79. Prepararme un té, chocolate o bebida caliente y luego degustarla.
80. Regalarle a alguien algo que hace tiempo quiere o necesita.
81. Hacer una ceremonia por las cosas que debo perdonarme a mi o a otros.
82. Enlistar las cosas positivas que me han sucedido.
83. Visitar un museo, una galería o una exposición de arte o diseño.
84. Armar un lego, rompecabezas o similar.
85. Definir los retos que quiero superar en el mes o próximo año.
86. Repasar de qué manera mis valores han guiado mis acciones y decisiones.
87. Hacer una caminata en un sendero, bosque o parque nacional.
88. Visitar un mercado o un lugar que me trae recuerdos especiales.
89. Realizar ejercicios especiales para liberar tensión o soltar preocupaciones.
90. Llamar a amigos con los que hace tiempo no me reúno.

Los mejores rituales para energizarte

91. Sorprender positivamente a las personas que aprecio en su cumpleaños.
92. Anotar todo lo bueno que me sucede y repasarlo al final del día.
93. Llamar a mis hijos sorpresivamente para decirle lo mucho que los quiero.
94. Escribir una carta o correo de agradecimiento para alguien.
95. Conocer lugares nuevos que nunca he visitado.
96. Apagar mi celular y mis otros dispositivos cuando llego a la casa.
97. Celebrar cumpleaños, graduaciones, nacimientos y otros hitos.
98. Ponte ropa especial para ocasiones memorables.
99. Acude a un concierto de tu cantante o grupo favorito.
100. Aspirar el olor de las flores, de un jardín o un bosque.



Mis rituales para energizarme

Los rituales nos recargan de energía, nos permiten recordar lo que realmente importa, lo que tiene sentido, lo que es correcto o conveniente para nosotros e incluso para nuestros seres queridos. Son vitaminas para nuestro bienestar, que primero debemos aprender a construir con esmero y luego asegurarnos de llevarlas a cabo para acrecentar nuestro bienestar. Es una responsabilidad individual seleccionar y construir los rituales. ¿Cuáles nuevos rituales adoptarás y cómo los vestirás para disfrutarlos?.



Ritual 1



Ritual 2



Ritual 3



Ritual 4



Ritual 5