

LA DILIGENCIA DE TU VIDA

Escrito por fran

Martes, 05 de Diciembre de 2017 06:27 - Actualizado Domingo, 10 de Diciembre de 2017 16:57



Os presento “La diligencia de tu vida” con un símil de lo que sería tu vida dentro de una diligencia, o para aquellos que no hayan visto nunca una película del oeste, un coche de caballos, concretamente, un coche de dos Caballos.

Imaginemos que uno de los caballos es tu mente, el otro tu actividad física y el coche, tu cuerpo. Ahora piensa donde irías tú sentado para que el coche fuera por el camino correcto y tanto el caballo de la derecha (la mente), como el de la izquierda (la actividad física), vayan por el camino que tú diriges y no cada uno por su cuenta y riesgo.

Si lo vemos desde una perspectiva lógica, iríamos cogiendo las riendas de nuestra mente y actividad física para que no se nos desvíe el cuerpo (coche) y dirijamos ambos caballos unidos y en consonancia uno con el otro. Lo cierto es que al estar atados, donde vaya uno, normalmente irá el otro. Pero si uno se desvía y tira del otro, los dos irán por el desvío.

Pues bien, ahora vamos a hacer el símil...

La gran mayoría de la gente, aunque ahora no lo puedas entender, suele ir dentro del coche y no en la superficie llevando las riendas. Es lo que llama, su estado de confort.

O bien dejan el cuerpo y la mente que tomen el camino que les lleve el azar, o suelen contratar o pedir a alguien que coja las riendas y que lo dirija por ellos. Es lo que sería comparable a buscar un amigo/familiar que nos dirija o contratar a una especialista que conduzca nuestros caballos por nosotros. Este tipo de gente, suelen ser personas que no les gusta tomar decisiones ni responsabilidades sobre su cuerpo y su mente. Son personas que prefieren estar en un lugar donde no tener que preocuparse por su actividad física ni por su estado mental, tan solo se dejan llevar. Por otra parte están las personas que ni toman las riendas, ni las dejan en

LA DILIGENCIA DE TU VIDA

Escrito por fran

Martes, 05 de Diciembre de 2017 06:27 - Actualizado Domingo, 10 de Diciembre de 2017 16:57

manos de otros. Esto es lo que llamamos una persona sin rumbo ni responsabilidad. Una persona que ha abandonado su cuerpo y su mente es carne de ansiedad, depresión, enfermedades coronarias, obesidad, etc.

Si cuando miras como un espectador un coche de dos caballos y no entiendes como una persona puede ir dentro, sin nadie que lo dirija, ¿Cómo puedes entender que una persona prefiera que su mente y su actividad física vayan cada uno donde quieran sin ningún tipo de control ni de limitación?

Lamentablemente, mucha más gente de lo que creemos, dejan de atender a las riendas de su vida y hacen que su vida sea una vida de problemas de salud y psicológicos.

La única manera de que alguien salga de su estado de confort y empiece a coger las riendas de sus mente y actividad, es lamentablemente cuando tenemos un problema serio de salud y en la mayoría de los casos, será demasiado tarde.

El estado ideal es aquel en el que tú estás sentado en el frente de la diligencia y estás llevando a tu caballo de la mente y al de la actividad física por el camino que les marcas, el camino correcto. Pero si esto es imposible, deja que alguien lo lleve por ti, pero no te sientes dentro de la diligencia, siéntate al lado de la persona que has nombrado tu cochero y aprende a dirigirlo tú mismo para que este estado de ayuda, sea sólo temporal.

Para eso estamos los profesionales de la salud y la actividad física, para sacar lo mejor de vosotros, no para haceros todo el trabajo.

En Waytogo, ponemos las cartas sobre la mesa, te marcamos el camino, te acompañamos durante un tiempo y al final, te dejamos al mando de tu vida.

LA DILIGENCIA DE TU VIDA

Escrito por fran

Martes, 05 de Diciembre de 2017 06:27 - Actualizado Domingo, 10 de Diciembre de 2017 16:57

Fran Murcia

Founder en Waytogo (Wellnesss corporativo)

www.waytogo.es