

Encontrando el equilibrio en la vida

Tema :502

Categoría: Recuperación

*El Señor respondió, "estás **inquieta y preocupada por muchas cosas,** ⁴² pero solo una es necesaria.. ."*

Lucas 10:41-42a(NIV). (Lucas 10:38-41 incluido en el volante del miembro).

¿Alguna vez ha pensado en cómo los hándicaps de fútbol clasifican a los equipos en la *pretemporada*? Comienzan el proceso dando a cada equipo un récord de 8-8, luego agregan o restan para varias variables. En otras palabras, comienzan en un campo de juego uniforme – comienzan con el **equilibrio**. En nuestra vida personal, necesitamos aplicar el mismo proceso a la hora de decidir lo que podemos y no podemos hacer. Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a encontrar su campo de juego nivelado: (adaptado del podcast De Julie Fast, bipolarhappens.com):

1. Anote todo lo que quiera lograr. (Incluya hacer tiempo para las relaciones, incluido el tiempo espiritual).
2. Tenga en cuenta que manejar su trastorno es lo más importante en su vida.
3. Elimine todo lo de su lista que no le ayude a manejar su trastorno.
4. Cambie lo que pueda. Por ejemplo, su trabajo implica un viaje en hora pico que causa ansiedad, pero usted necesita su trabajo. En lugar de renunciar, busque algunas opciones. Busque el trabajo más cerca de casa, pregunta por un posible cambio de horas. ¡Encuentre opciones!
5. Encuentre maneras más rápidas de hacer lo que debe. ¿Puede contratar a alguien para hacer ciertos trabajos? ¿Puede hacer ejercicio en casa en vez de ir al gimnasio? Pida información/opinión a sus amigos sobre las tareas que consumen mucho tiempo.
6. Las personas a menudo añaden cosas para relajarse, pero en lugar de eso quite algo para relajarse.
7. Elimine las relaciones problemáticas que le succionan la vida. Busque amigos estables.
8. Según su salud/tiempo lo permita, agregue los artículos de nuevo a la programación después de una evaluación cuidadosa.

Preguntas sobre la discusión: 1) ¿El manejo del trastorno requiere más tiempo de planificación?**2)** ¿Qué ha hecho para que su rutina sea más fácil o más eficiente? 3) ¿Qué obstáculos podría encontrar al tratar de eliminar cosas? 4) ¿Cuántas cosas en su horario son por obligación en lugar de elección?

Encontrar el equilibrio en la vida

Equilibrio de su campo de juego:

1. Anote todo lo que quiera lograr. (Incluya las relaciones, el tiempo espiritual).
2. Tenga en cuenta que manejar su trastorno es lo más importante en su vida.
3. Elimine todo lo de su lista que no le ayude a controlar tu trastorno.
4. Cambie lo que pueda. ¡Encuentre opciones!
5. Encuentre maneras más rápidas de hacer lo que debe.
6. La gente a menudo añade cosas para relajarse, pero en lugar de eso quite algo para relajarse.
7. Elimine las relaciones problemáticas que le succionan la vida. Busque amigos estables.
8. Según su salud/tiempo lo permita, agregue los artículos de nuevo a la programación después de una evaluación cuidadosa.

Preguntas de discusión:

- 1) ¿El manejo de su trastorno requiere más tiempo de planificación?
- 2) ¿Qué ha hecho para que su rutina sea más fácil o más eficiente?
- 3) ¿Qué obstáculos podría encontrar al tratar de eliminar cosas?
- 4) ¿Cuántas cosas en su horario son por obligación en lugar de elección?

Si el tiempo lo permite: Haga que los miembros del grupo hagan una lista de sus actividades y revisen el proceso de eliminación de elementos, pidiendo al grupo retroalimentación, etc.

(Adaptado de Julie Fast, podcast, bipolarhappens.com)