

No todo es bailar sin parar...

También hay que saber sentarse un rato.

Edición: feria de abril

Cuando el cuerpo pide sentarse... **aunque la música siga sonando.**

Abril suele venir con movimiento, planes y ganas de aprovecharlo todo. Como en la feria: música, gente, días largos (y noches aún más largas) y **esa sensación de que hay que estar en todas partes.**

Y disfrutar está bien. **Pero ni en la feria se puede bailar todo el día sin sentarse un rato.** Con la cabeza pasa algo parecido: no todo es seguir, empujar y aguantar. A veces también toca bajar el volumen, escuchar cómo estás y ajustar el ritmo.

Por eso, te invitamos a parar un momento y revisar a qué ritmo vas. Solo para notar si puedes seguir bailando... **o si hoy te viene mejor sentarte un rato.**

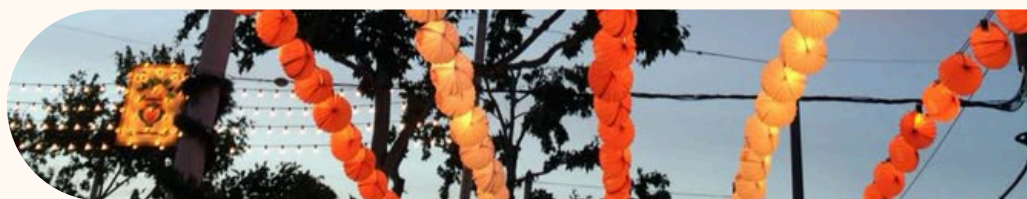
Borrador emocional

Este es tu momento, te proponemos un ejercicio:

- Haz dos listas rápidas:
 - Cosas que últimamente te **activan o aceleran.**
 - Cosas que te ayudan a **bajar revoluciones.**
- **Elige una de cada lista** que tengas más presente ahora mismo.
- Por último, **elige una acción sencilla** para equilibrar el ritmo esta semana.

Nuestro cerebro también necesita alternar momentos de activación con momentos de descanso.

Si no hay pausas, el cansancio se acumula aunque estemos haciendo cosas que nos gustan. Parar a tiempo no corta el disfrute: lo hace sostenible.



Y si quieres seguir cuidándote un poquito más...

Te dejamos aquí un blog sobre el cansancio en el que podrás entender cómo estás llevando el ritmo últimamente, tomar conciencia y ver si necesitas parar un rato.

Leer blog

Si quieres leer nuestras píldoras los próximos meses, puedes hacerlo entrando [aquí](#).