

Nutra su cuerpo pero también su mente

Zig Ziglar, uno de los grandes impulsores del desarrollo del potencial humano, afirmó en su famoso texto Nos veremos en la cumbre, que **una de las razones por las cuales las personas no desarrollan su máximo potencial y alcanzan sus sueños es porque no nutren su mente de la misma forma en que nutren su cuerpo.**

El ejemplo que utiliza el autor en su texto es simple y lo explicamos en seguida. Ziglar nos pregunta   qu  tan importantes son las comidas que usted realiza durante el día?   Tiene horarios específicos, ya como costumbre, para desayunar, cenar, tomarse un cafecito, almorzar?   Alguna vez ha dejado pasar una comida?   C mo se sintió al no haber hecho el almuerzo ese día?

Probablemente, la respuesta de casi todos sería que s  realizan cierta cantidad de comidas al día y que tienen un horario más o menos establecido para cada una de ellas con el fin de que no   choquen  o   ese junten . Además, dirían que si se saltan una comida en el día, se sienten bajos de energía, cansados e incluso hasta de mal humor.

Como vemos, **mantener nuestro cuerpo nutrido y nuestro estómago lleno es toda una prioridad para todos nosotros.** Pero   nos preocupamos de la misma manera por nutrir nuestro intelecto? Incluso,   creemos necesario nutrirlo?   Pensamos acaso en ello? Según Ziglar, la respuesta se dirige a que no priorizamos la nutrición mental tanto como la física. Es más, ni siquiera la tomamos en cuenta.

Ahora bien,   de qué hablamos cuando nos referimos a la nutrición mental? Primordialmente, **hablamos de todo aquel ejercicio, actividad y hábito que mantenga nuestra mente e intelecto activos de forma constante, generando nuevas ideas y produciendo potencial mental que nos mueva como personas. Asimismo, refiere a todo aquello que desarrolle y nos ayude a mantener una actitud y pensamiento positivos frente a la vida.**

Para aclarar un poco más el concepto, a continuación enlistamos algunas actividades, ejercicios y hábitos que nos nutren mentalmente:

- **Realizar lectura diaria** en un horario establecido y llevando un registro de la cantidad de minutos que leemos. Esto generar  disciplina al igual que con nuestros horarios de comidas físicas. Procura realizar lectura que alimente tu mente y no que genere ideas negativas.
- **Escuchar** durante los tiempos muertos o mientras realizamos otras actividades diarias, audios de motivación personal, formación, capacitación en algún área de interés, idiomas y cualquier otro que nos proporcione crecimiento personal.
- **Realizar ejercicios mentales** como crucigramas, sopas de letras, sudokus, ejercicios de razonamiento lógico y matemático, entre muchos otros.
- Poner a trabajar nuestra mente creando nuevos proyectos o emprendimientos y escribirlos. Así como **escribir pensamientos positivos** o   cosas buenas que identifiques en el día, en tu familia, en ti mismo  . La escritura nos mantendrá activos y creativos.

Luis Fallas

www.centrodesuperacionpersonal.com/luisfallas