
FRIDAY, 7. APRIL 2023 AT 12:36

CREATE AN ENVIRONMENT

in which it's easy to eat well, move often, sleep lots, think deeply, and create real connections.

BE INTENTIONAL don't just hope it happens.

CHASE WHAT SETS YOUR HEART ON FIRE.

Seek out challenges, feedback and opportunities to serve something bigger than yourself.

RESPECT YOUR BREATH.

Control your attention. Spend time outside. Recognize that health is a result of choices and luck.

FOCUS ON WHAT YOU CAN CONTROL.

Avoid defining it by any single number. Avoid fads and gurus. Avoid complaining and people that do.

OPTIMIZE EVERYTHING

for consistency and sustainability.

TREAT YOURSELF LIKE

SOMEONE WHO MATTERS.

Health in 100 Words by Ben Bergeron

Pasar mi cumpleaños 42 solo fue un alarma tipo "wake up call". Si sigo por este camino terminare así, cada vez mas solo, triste y gris.

Lei un post de Ben Bergeron el coach

Create an environment... es algo en lo que necesito trabajar y ponerme en accion. La vida de consultor fue buena pero todo tiene su tiempo. Hoy llego el momento de cambiar un poco y dedicarme a mi vida privada. El dinero es bueno, pero hasta que punto estoy dispuesto a sacrificar mi salud, mental y fisica, por seguir consiguiendo logros, mas dinero, para que?

La vida se nos va muy rapido, en cualquier momento nos vamos, asi que mejor disfrutarla en vez de estar enfocados a lograr mas y mas.

No es conformismo, siempre he estado en contra del conformismo, se trata de expandir mis areas de conocimiento, de optimizar mi tiempo para llevar una vida mas saludable. El tener un trabajo menos demandante, significa tener mas tiempo para otros proyectos:

- Fotografia: crear mas fotografia, tener un grupo de personas con el mismo interés en descubrir nuestra voz interior y forma de expresion
- Escribir: crear mi o mis libros con todas las ideas que tengo, fotografia ligada a la musica, libros de motivacion para desarrollarse como persona (aunque a mi me falta mucho trabajar en eso , pero seria una buena forma de mejorarme)
- Llevar una vida saludable: hacer ejercicio regularmente como cuando estaba en Berna, Crossfit 4-5 veces a la semana, comer saludable, cocinar arroz, pollo , brocoli... todo el repertorio. Dormir mas, llevar una vida menos estresante, el estres me esta matando lentamente. "A job that slowly kills you..." no de aburrimiento pero de estres, lo lleve hasta el otro extremo...
- Trabajar en mis relaciones personales, crear amistades, tener amigos para disfrutar una cerveza, un asado, ver algun deporte. Crear un circulo de soporte emocional
- Disfrutar de la vida, disfrutar de nuevo el viajar, ir a restaurantes, tomarme una cerveza en algun bar, sentarme en un parque a leer
- Aprender acerca de arte, historia, leer mas libros que no sean tecnicos o de auto-ayuda

Necesito cambiar mi estilo, de vida, la vida de consultor se acabo, he podido ahorrar algo de dinero, conocimiento... es momento de cambiar

VIA CANTONALE 8, LUGANO, TI, SWITZERLAND

Created in Day One