

## El valor de lo *simple*

*“Es muy simple ser feliz, pero muy difícil ser simple”. En estos tiempos modernos, llenos de complejidad, la dificultad para ser simples pareciera ser aún mayor para las personas y para las empresas. Por eso a veces la simplicidad, y la fuerza de lo simple, nos sorprenden”.*

**Rabindranath Tagore.**

Estas son unas cuantas ideas sencillas para cuando necesitemos recuperar la tranquilidad y regresar al ahora. En la vida no todo tiene que ser técnica, hay que recuperar el valor de lo “**simple**”.

1. Observar las nubes en el día y las estrellas en la noche.
2. Sentarse en la naturaleza.
3. Caminar en la ciudad.
4. Apreciar el arte.
5. Leer o ver algo divertido.
6. Tomar bebidas de plantas aromáticas.
7. Participar en obras sociales.
8. Acariciar una mascota.
9. Soltar o dejar ir algo... una hoja al viento.
10. Trepar un árbol.
11. Visitar un parque.
12. Montar en bicicleta.
13. Observar un objeto común con nuevos ojos.
14. Pintar sobre una superficie que no sea papel.
15. Hacer respiraciones profundas.
16. Escuchar música que te ayude a sentirte feliz.

17. Darse un baño con agua caliente.
18. Realizar estiramientos.
19. Escribir una carta.
20. Agradecer
21. Tocar música.
22. Tomar una siesta.
23. Llamar a un amigo con el que no hablas hace mucho.
24. Poner música y bailar.
25. Escuchar un ejercicio de relajación.
26. Apagar por un rato todos los aparatos electrónicos, incluido el celular.
27. Volar una cometa
28. Encender una vela y observar su llama.
29. Pintar con crayones.
30. Salir a correr.
31. Sembrar.
32. Trabajar en arcilla.

