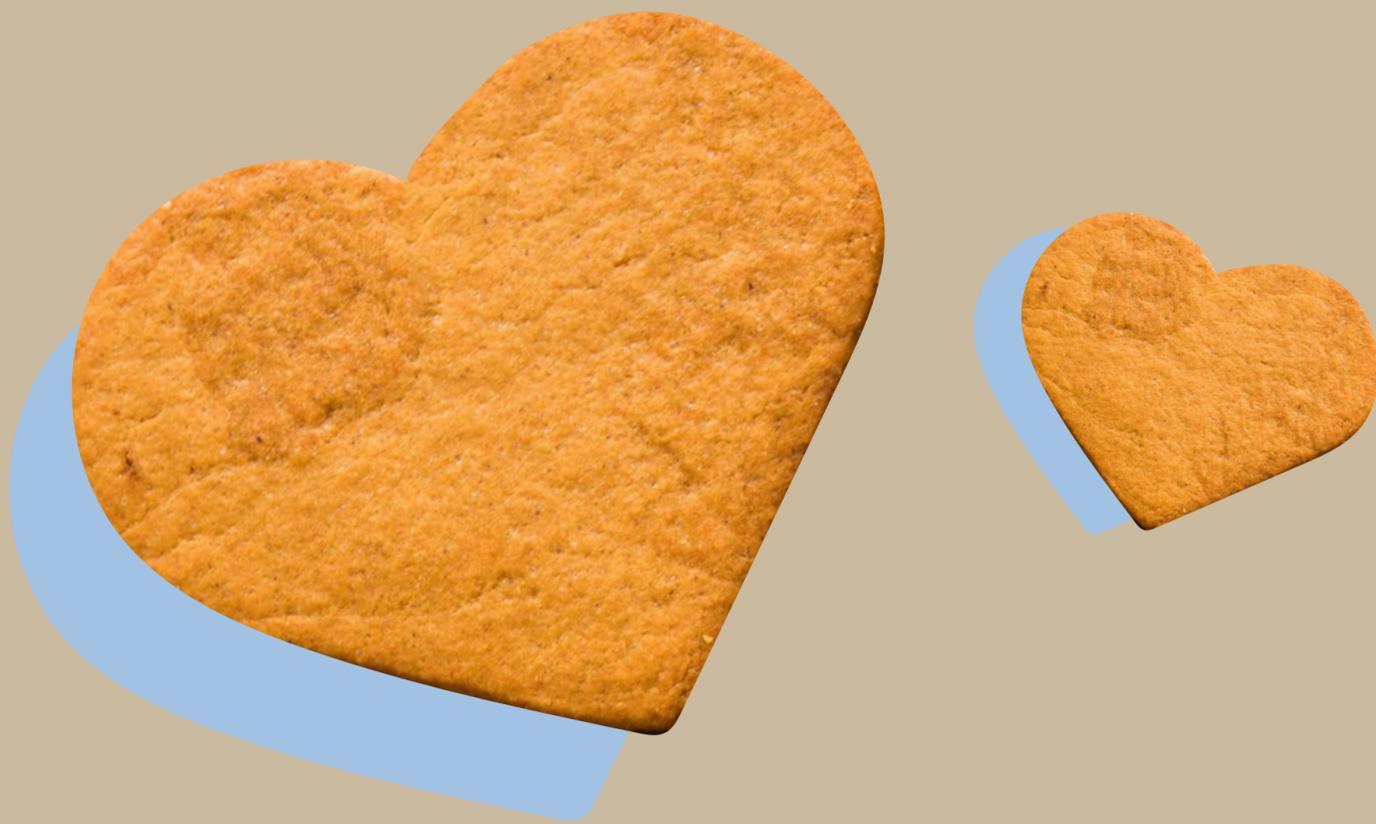


JULIOBEVIONE.COM

La otra dieta





De la pantalla del teléfono a la radio
a la pantalla de la computadora a la
televisión y de ahí de regreso al
teléfono, es que hasta en los sueños
parece que no logramos despegarnos
de la necesidad de consumir noticias,
información, experiencias.

El mundo pareciera estar viviendo una crisis como ninguna.

Nos entretenemos mirando la crisis de todas las formas posibles hasta que caemos presos en ella.

Caemos en la trampa y ya no hay forma de salir.



*Necesitamos más y más información,
más y más experiencias.*

*Y si bien mucho de lo que miramos,
oímos y vemos parece indispensable,
nos sentimos cada vez más
agobiados, más pesados y menos
capaces de tomar las decisiones
que importan...*



Si las noticias son a nuestro día a día
lo que la grasa es al cuerpo.

¿No deberíamos ponernos a dieta
de noticias de vez en cuando?

Elige calidad, no cantidad

Todo tipo de medios, especialmente las redes sociales, atajan nuestra atención con todo tipo de información.

Pero, ¿cuánto de lo que miramos y compartimos tiene realmente calidad?

Aún cuando no puedas sustraerte del océano de información en que vivimos, dale prioridad a un momento del día para disfrutar opciones auténticas, que respondan a tu verdadero yo y no a las urgencias del momento.



2 Alterna los medios

En ocasiones pareciera que nos volvemos adictos a un medio en particular y, lejos de prestar atención, lo usamos para distraernos de nuestras insatisfacciones y vacíos.

Variar de una semana a otra nuestro medio de preferencia reducirá el riesgo de cualquier potencial adicción.

Y nos permitirá experimentar el mundo desde distintas perspectivas.



Ayuno informativo

Esto puede sonar muy difícil, especialmente en días como estos. Pero, elige un día, el que mejor se acomode a ti, para desconectarte de tanta información.

Pronto verás que tu manera de percibir la información por distintos medios y redes será más acorde a tus intenciones, tus motivos y necesidades.





Solo cuando descubrimos que somos nosotros quienes elegimos informarnos de una manera u otra, la información que percibimos realmente contribuye a nuestras elecciones.

Lo relevante, no será ya lo que clama
por tu atención. Si no lo que tú
consideras que merece tu atención.



Continúa viendo en:

JULIOBEVIONE.COM