

Planifica alguna sesión con familia o amigos. El beneficio es doble

## Un gran placer: correr en compañía

Autor: Mar Rovira

el Viernes, 27-03-2015



El día tiene 24 horas y la vida moderna nos empuja sin piedad a un ritmo endiablado de actividades y obligaciones. Es muy importante para tener “una vida feliz”, equilibrar cada uno de los elementos que forman nuestra **rueda de la vida**.

El trabajo, la familia, los amigos, el ocio, la pareja, el conocimiento... Todos son cajones que llenamos en función de nuestras preferencias y que recomiendo cuidar sobremedida.

No soy ingenua. Sé del valor del tiempo. Es por eso que hoy os traigo un consejo muy práctico: **correr en compañía**.

Es probable que para vosotros el running sea importante. Ya sea porque estáis preparando una carrera que necesita mucho entrenamiento, ya sea porque el médico os aconseja correr dos días por semana, **NECESITÁIS TIEMPO** para llevarlo a cabo. Una fácil solución, que conseguiría equilibrar vuestro tiempo de ocio con otras facetas tan importantes como la amistad o la familia, es la de incluir a vuestra gente en los entrenamientos.

Planificad alguna sesión para que la podáis hacer con vuestra familia. Buscad algún día para correr por la montaña y después ir a comer con los amigos... Pensad en **INCLUIR A LA GENTE QUE OS IMPORTA** en vuestra actividad. De esta manera conseguiréis un doble beneficio. Podréis sentir un inmenso placer al realizar la actividad que más os gusta, el running, y a la vez recibiréis el cariño, el apoyo, la comprensión de vuestros seres queridos.

¡Probadlo! La rueda de la vida requiere de **COMPRENSIÓN** y **NEGOCIACIÓN**. **COMPARTID** vuestra pasión y seréis más felices. Para la próxima salida... coged la agenda y las zapatillas.