

## Client Carolina Zuleta | CZ\_CUVE\_EP\_Balance\_Audio [00:07:14]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de cómo podemos balancear nuestra vida.

[Música]

[00:00:25] **[Carolina Zuleta]:** Una vez una de mis clientas me dijo: “*Caro, es que el reto no es tanto balancear el trabajo y la familia, sino hacer tiempo para los amigos, hacer tiempo para el resto de la familia, tener tiempo para hacer ejercicio, para meditar, para tener una práctica de gratitud. Además, uno quiere tener tiempo para, de pronto comprar cosas nuevas para la casa, ropa para uno, mejor dicho, todas estas cosas que las mujeres tenemos que hacer y que queremos hacer. ¿Cómo acomodamos todo eso dentro de nuestra vida?*”

[00:00:52] **[Carolina Zuleta]:** Lo primero que quiero decir, es que no hay tal cosa como un balance perfecto. Para mí, es más como el balance que uno alcanza cuando uno está montando en una bicicleta. Tú te montas en la bicicleta y no es como que ya quedaste perfectamente balanceada, sino que estás en un acto de balancearte durante todo el tiempo que estás en la bicicleta. Hay momentos en que vas en la bicicleta muy cómodamente y no tienes que hacer mucho esfuerzo para balancearte, pero de pronto hay una bajada y empiezas a ir más rápido, entonces tienes que reajustarte para poder mantener el balance.

[00:01:25] **[Carolina Zuleta]:** Y así es con el balance de nuestra vida, uno encuentra un balance y de pronto nace otro hijo o cambia de trabajo o decide que quiere emprender un nuevo proyecto y tiene que volver a reajustarse para encontrar ese balance y hoy, te quiero compartir tres herramientas que te van a ayudar a encontrar ese balance en tu vida.

[Música]

[00:01:47] **[Carolina Zuleta]:** La primera herramienta es tener prioridades. Miren, yo creo que si podemos alcanzar todas las metas y sueños que tenemos en nuestra vida, es más, hace unos meses fue el *Superbowl* y ver a Shakira y a JLo paradas ahí bailando, me di cuenta que uno si puede tener todas las metas que uno quiera: profesionales, de familia, físicas, pero lo que sé es que, no podemos hacerlo todo al mismo tiempo y por lo tanto, tenemos que elegir qué es nuestra prioridad en este momento.

[00:02:17] **[Carolina Zuleta]:** La vida está llena de temporadas. Hay momentos donde tenemos que hacer más introspección, de pronto pasamos por un momento difícil y nos estamos sanando. Hay otros momentos para vivir con todo, fuerte,

creando proyectos. Hay otros momentos para dedicarle a nuestra familia. Entonces, es importante que reconozcas en qué temporada de tu vida estás y actúes acordemente, porque si estás en un momento digamos, retardador de tu vida personal, pero estas además queriendo hacer algo allá afuera, te vas a sentir en conflicto y muchas veces fuera de balance.

**[00:02:50] [Carolina Zuleta]:** En cuanto a prioridades, yo las tengo muy claras. La primera es mi esposo Andrew y mi hija Maya y tener tiempo de calidad con ellos y el resto de mi familia, pero en especial Andrew y Maya. La segunda es mi empresa y seguir creando este contenido, sirviendo a mis clientes y expandiendo para crear mi sueño y la tercera, es tener tiempo para hacer ejercicio y cuidar mi mente. ¿Eso qué quiere decir? Que hay otras cosas que son muy importantes para mí, pero que no las estoy poniendo de prioridad en este momento. Por ejemplo, mi vida social o el tiempo que comparto con mis amigas. Eso no significa que las quiera menos o que no estoy ahí para ellas en un momento difícil o en un momento maravilloso; ellas saben que siempre pueden contar conmigo, pero de pronto las llamadas de teléfono que teníamos todos los días han pasado a ser una vez al mes o de pronto las salidas a comer no son hasta tan tarde, algo se ha modificado para poder acomodar mis prioridades principales.

**[00:03:48] [Carolina Zuleta]:** Porque cuando queremos acomodar todo en nuestra agenda, es ahí cuando nos empezamos a salir de balance. Entonces, quiero invitarte a que te sientes y escribas tus prioridades y en el momento en que escribas tus tres prioridades, vas a entender también a qué es lo que le vas a decir no por ahora.

[Música]

**[00:04:07] [Carolina Zuleta]:** La segunda herramienta es de verdad conectarte con lo que para ti es importante y no lo que los otros esperan de ti.

**[00:04:15] [Carolina Zuleta]:** Como les he contado muchas veces, trabajo con grandes ejecutivos que tienen calendarios y muchas veces dejan ese calendario abierto para que otros pongan citas en su tiempo o hay personas, mujeres, que quieren siempre estarle ayudando a los demás y yo creo, que es supremamente importante que aquí te enfoques en que primero es lo tuyo, a respetar tu tiempo, a crear la vida según tus propias expectativas y no las expectativas que otros tienen para ti.

**[00:04:44] [Carolina Zuleta]:** Cuando empiezas a manejar tu tiempo para complacer a otros, te vas a sentir fuera de balance. Es mejor que otros se molesten porque tú les vas a hablar y les vas a explicar por qué; a que tu vida se des controle y de pronto, tus prioridades no tomen el lugar de ser primeras por estar queriendo complacer a otros.

**[00:05:03] [Carolina Zuleta]:** Entonces, la segunda herramienta es que crees tu vida según lo que tu corazón te dice y no las expectativas que otros tienen de ti.

[Música]

**[00:05:14] [Carolina Zuleta]:** Y la tercera, y yo creo que es tal vez la más importante para todos, es tener la disciplina de estar presente en cada cosa que haces.

**[00:05:24] [Carolina Zuleta]:** Parte de donde nos sentimos en desbalance, es cuando estamos en una actividad pensando que deberíamos estar haciendo otra. Cuando yo salgo a hacer ejercicio yo no estoy pensando en mi empresa o las cosas que tengo que hacer, puede que esté pensando en nuevas ideas, pero no estoy afanada porque tengo que hacer esa llamada o enviar este e-mail y también, estoy tranquila, porque sé que alguien está cuidando a Maya y me doy ese tiempo para mí 100%. Luego, llego y estoy con Maya y no estoy pensando en revisar el celular o un e-mail, estoy con ella, estoy presente dándole toda mi atención.

**[00:05:57] [Carolina Zuleta]:** Cuando estamos donde nuestros pies están, cuando estamos presentes en nuestra vida, no nos sentimos fuera de control, nos sentimos más en balance.

**[00:06:07] [Carolina Zuleta]:** Así que ahí te quedan, tres herramientas: prioridades, vive la vida según tus expectativas y no por complacer a otros y aprende a estar presente dónde estás. Y entonces, me encantaría saber de ti: ¿cuáles son tus tres prioridades más importantes en este momento? Compárteme en los comentarios.

[Música]

**[00:06:30] [Carolina Zuleta]:** Y hoy, quiero tomarme un momentico después de todos estos meses de estar comunicándome con ustedes, para darle las gracias a todas las que se han unido a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Es mi sueño vernos a todas juntas creando la vida que siempre hemos soñado y si tú todavía no te has unido a la comunidad, te invito a que vayas ya mismo a [www.carolinazuleta.com](http://www.carolinazuleta.com), te unes a mi comunidad y nos veamos en la próxima videoconferencia.

**[00:06:58] [Carolina Zuleta]:** Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta. ¿Qué vas a hacer con ella? **FIN**

**--FIN DEL VIDEO--**