

MINI(vaca)CIONES freelance: 5 planes para desconectar sin gastar dinero y sin poner en riesgo tus proyectos

Fuente: <http://blogdelfreelance.com/>

¿Estás agotado/a? ¿Necesitas desconectar pero no tienes ni tiempo ni dinero para irte de vacaciones? Tenemos la solución: tómate de vez en cuando unas MINI(vaca)CIONES de un día de duración.

Con la ayuda de FreelanceFolder, te proponemos 5 planes que te permitirá descansar mentalmente sin gastar apenas dinero y sin descuidar tus proyectos. No es lo mismo que pasar 20 días en el Caribe, ya lo sabemos, pero puede ser más que suficiente para superar un momento de tensión:

1. Un día en el parque, en el campo o en la playa

No hace falta que vayas muy lejos. Elige un parque que no conoces. Mejor si tiene árboles para protegerse del sol y un lago para poner los pies a remojo. Quizá vives cerca de un monte o un paraje natural interesante. Prueba a acercarte en transporte público, para ahorrarte atascos, problemas de aparcamiento, y cualquier otro tipo de tensión. Llévate algo sencillo para comer y tómatelo con calma. Cuando llegues de vuelta a casa, te darás cuenta de que también la naturaleza amansa a las fieras, y de que se puede sobrevivir sin conexión.

2. Una película en el cine

No. Ver la película en la pantalla del ordenador no sirve. Tampoco te recomendamos el televisor de casa. Se trata de que salgas a dar una pequeña vuelta, y de que te acerques paseando a uno de esos antiquísimos lugares llamados "salas de cine". Las palomitas son opcionales. Si hace mucho que no vas por allí, acuérdate de llevar contigo una chaqueta o un jersey: el aire acondicionado suele ser polar.

Esta opción es especialmente recomendable cuando tienes muy poco tiempo libre y mucho calor.

3. Haz de turista en tu ciudad

¿Qué hacen los turistas cuando llegan a tu pueblo o ciudad? Seguro que han visto muchos lugares que tú ni siquiera conoces. Hoy puede ser un buen día para visitar esa plaza, ese museo o ese jardín. Acércate a la oficina de turismo, consigue un mapa y lánzate a la aventura. Es económico y divertido. Además, la próxima vez que alguien venga a verte, podrás mostrarle la ciudad con garantías.

4. Deporte, deporte, deporte

Elige el deporte que más te apetece practicar en ese momento, y dedica el día a jugar y disfrutar sin preocupaciones laborales. Si estás muy animado, puedes probar una disciplina nueva. No hace falta que corras la maratón. Puedes nadar un rato en el mar o en la piscina, o puedes dar un paseo largo y tranquilo. Se trata de que te levantes de tu silla, apartes los ojos del ordenador y descubras que tus músculos sirven para algo más que para mover el ratón. A la vuelta te sentirás como nueva/o. Eso sí, calienta bien antes de empezar. Quizá ya no eres tan joven como recordabas...

5. Dormir, dormir, dormir

En principio no parece una actividad demasiado apasionante, pero a veces no queda más remedio. Lo que está claro es que si no duermes lo suficiente, acabarás convertido en un profesional absolutamente improductivo. Una cura de sueño de vez en cuando puede ayudarte a recargar las baterías. Procura, eso sí, controlar la dosis para no desorganizar la rutina de sueño de toda la semana.

Instrucciones de uso

- Recuerda: descansar es necesario. No es un capricho ni una pérdida de tiempo. El trabajo de un freelance está sometido a bastante tensión, y si no consigues desconectar de vez en cuando, es posible que esa tensión acabe con tu ilusión y tu energía.
- Vayas donde vayas, NO te lleves el portátil ni el móvil, o las MINICIONES no servirán para nada. Estamos hablando de un sólo día. El mundo no va a dejar de girar porque te tomes un descansito.
- Si quieres marcharte tranquilo, planifica tus MINICIONES con cierta antelación. Eso te permitirá adelantar un poco de trabajo, y así disfrutarás con la conciencia tranquila.
- Concéntrate en lo que es divertido y positivo. No importa si es serio, útil o productivo. Algunas acciones repetitivas -como las del deporte- pueden ayudarte a borrar de tu mente las preocupaciones del trabajo y de la vida diaria.
- Bien acompañado. Si puedes, disfruta de tus MINICIONES con gente que sea importante para ti: familia, amigos, etc. Mejor si no proceden de tu ámbito de trabajo. De lo contrario, es muy posible que acabéis hablando de problemas laborales.
- Prueba algo nuevo. Salir de la rutina suele ser una excelente manera de desconectar. Por eso es importante que aproveches el tiempo para descubrir algún lugar o alguna actividad que antes no conocías.