

TENDENCIAS

5 enseñanzas que te harán más fuerte

El Ciudadano · 20 de julio de 2015





Ser fuerte no quiere decir tener la capacidad de levantar peso como un físicoculturista, sino **la capacidad de enfrentarse a todas las circunstancias de la vida**. Puede sonar algo “idílico”, sin embargo **es posible conseguir la fortaleza necesaria para superar todos los obstáculos. No basta con ser conscientes y tener confianza en las habilidades que poseemos, sino saber ponerlas en práctica cuando es necesario.** A su vez, es preciso trabajar arduamente para desarrollar nuevas capacidades que nos ayuden a ser más fuertes. Presta mucha atención a las expectativas que tienes de las personas, los acontecimientos y de ti mismo. **El exceso de optimismo no siempre es algo positivo porque puede causar frustración si no se logra el cometido.**



En vez de cambiar completamente y volverse un pesimista nato, **puedes ver la vida con una óptica más realista.** Sin duda, esto te permitirá no sólo alcanzar las metas sino también evitar la vulnerabilidad y el dolor que puede causarte una mala noticia o un desengaño. Ten en mente las siguientes lecciones de vida. **Estas enseñanzas deberían estar a la vista de todos los que quieren ser más fuertes, proactivos y conscientes:**

1-Quizás no haya mañana. ¿Qué quiere decir esto?, ¿debemos pensar en que nos moriremos pronto? para nada. Lo que sí es importante recordar que **lo único que tenemos “por seguro” es el presente. El pasado ya ocurrió y el futuro es incierto.** Quizás creas que es una lección un poco triste, pero si lo piensas fríamente te darás cuenta de que es totalmente cierto. **No planifiques un mañana que no sabes si llegará. Mejor enfócate en lo que pasa hoy.** Puedes igualmente pensar en el futuro, pero que eso no te quite la capacidad de vivir el presente.



2-La vida no es sencilla. ¿Quién dijo alguna vez que lo sería? **no podemos lograr nada si no nos sacrificamos, trabajamos duro y nos movemos hacia lo que queremos.** Solo un puñado de personas en este mundo tienen la “suerte” de no hacer nada y que le sirvan todo en bandeja de oro.

Sin embargo, ¿es eso lo que deseas? piensa bien en tu respuesta... **Si construyes día a día tu existir, serás más consciente de las cosas que has logrado y lo que cuesta ser feliz.** Entonces, **cuando pase algo malo o estés atravesando una “mala racha” recordarás que el esfuerzo que has hecho valió la pena.** Comprender esta realidad es una buena manera de volverse más fuerte.

3-Es imposible controlarlo todo. Estar inmersos en nuestra zona de confort es lo más parecido a habernos quedado en el vientre de nuestra madre... seguros, tranquilos, alimentados, felices... **¡Sal del cascarón!** La comodidad y la seguridad son para los débiles, ¿sabes por qué? porque no se animan a dar un paso más del que están acostumbrados, **no buscan cambiar su destino, se sienten satisfechos con lograr un poco, en vez de hacer el esfuerzo de ganar en grande.**

4-Estar informado no es sinónimo de ser sabio. ¿De qué nos sirve pasarnos toda la cena escuchando las noticias en la televisión? “para estar informados” es la primera respuesta, ¿y qué quiere decir eso? “conocer lo que ocurre”, ¿estáis seguros?**La vida es algo más que los reportes sobre el clima, los cambios en la economía, la política, la realeza y los deportes.** ¡Y ni que hablar de las malas noticias como robos, asesinatos e injusticias! A menos que tomes esos datos y los uses para fundar una ONG o ayudar a combatir el hambre no te sirven para nada.**Es preciso cultivarse con textos que te sirvan para mejorar y aumentar tu fortaleza interior.** Los libros de autoayuda o de filosofía son un buen ejemplo.**5-No se puede cambiar el pasado.** Aún no se ha inventado la máquina del tiempo para regresar varios años atrás. Y si eso fuera posible, ¿de qué te serviría? **Una de las maneras de ser fuerte es aprender de los errores.** Lo que has hecho, hecho está, es imposible modificarlo. Está en ti saber cómo aprovechar esa lección y no volver a repetirla. Además uno de los sentidos de esta vida es que si volvemos a nacer tomaremos las mismas decisiones y nos equivoquemos de igual manera. **¡No hay que arrepentirse sino actuar en consecuencia!**

[Fuente](#)

Fuente: El Ciudadano