

TENDENCIAS

10 pasos para darte prioridad a ti mismo

El Ciudadano · 22 de julio de 2015





Vivimos una vida agitada en la que resulta difícil darse prioridad a uno mismo. Todo parece diseñado para dar prioridad a los demás.

El trabajo, la familia, las amistades, las labores de voluntariado, sumado a la conciencia de solidaridad y compromiso que reina en la sociedad y las obligaciones impuestas y autoimpuestas nos hacen olvidarnos de nosotros.

En muchas ocasiones, incluso llegamos a sentirnos culpables por querer dedicarnos a nosotros mismos. Sentimos que no tenemos derecho a ello. Pero es justo al contrario.

Dedicarte tiempo a ti mismo te hace ganar energía, obtener claridad y encontrarle más sentido a lo que haces para hacerlo con más alegría.

Siendo indispensable además, para ser y dar lo mejor a los demás.

Dedicarte tiempo a ti mismo

te ayudará a sentirte mejor

Cómo darte prioridad a ti mismo

No se sientas culpable y empieza a mirar por ti. Hacerlo no significa dejar a los demás de lado, sino permitir convertirte en una mejor versión de ti para hacer más por los demás.

A continuación, te contamos algunas formas de darte prioridad a ti mismo:

1 – Busca tiempo para recordar que tus necesidades son importantes.

Si tus necesidades no son una prioridad para ti no lo serán para nadie más. Necesitas entender esas necesidades y buscar activamente la manera de satisfacerlas.

2 – Evalúa qué aspectos de tu vida son los que te están provocando estrés y considera en qué medida tienen valor para ti. Pregúntate si realmente eso es importante, si merece la pena lo que te provoca. También debes entender si ese estrés lo provocas tú con tu actitud y, en ese caso, busca la manera de cambiar las cosas.

En cualquier caso, **busca la manera de controlar el estrés para que éste no influya negativamente en tus acciones y en los demás.**

3 – Asegúrate de que todos los días tienes un tiempo para ti, para estar tranquilo, solo o haciendo algo que desees. Es fácil olvidarte de tus necesidades cuando estás atrapado en la acción y el ruido todo el día, cuando siempre hay algo demandando tu presencia. Pero **necesitas un tiempo para respirar sin que toda esa presión esté presente.**

4 – Olvídate de la culpa por ocuparte de ti mismo. Y para empezar, no des explicaciones. No tienes que darlas, **no tienes que justificarte.** Si alguien no lo entiende no es tu problema, salvo que entres en el juego.

5 – Entiende que te mereces a ti, tienes derecho a cuidar de ti mismo, a pesar de que seas imprescindible para los demás. Entiende esto, y entiende también que **cuanto mejor estés, más útil serás para los otros.**

6 – Tómate el tiempo necesario para hacer esas cosas que te hacen sentir mejor contigo mismo, que te hacen sentir más seguro y más fuerte, que te recuerdan lo importante que eres. **Haz ejercicio, cuida tu cuerpo, dedica un tiempo a la lectura, come bien, duerme lo suficiente.**

7 – Abraza tus emociones y no te niegues la posibilidad de sufrir. No suprimas el dolor como si así fueran a desaparecer todos los problemas. La supresión de cómo te sientes te acerca a una situación que sólo sirve para socavar tu felicidad. **Tienes que aceptar y comprender tus emociones y tus sentimientos.**

8 – Reconoce y aprecia a las personas que son positivas y edificantes en tu vida, y muestra compromiso hacia ellas. Esas personas te ayudarán a encontrarte a ti mismo y te apoyarán en el proceso de crecimiento personal que necesitas constantemente.

9 – Cultiva la capacidad de entender la diferencia entre lo que puedes cambiar y lo que no, y aprende a dejar pasar las cosas con las que no puedes. Cada día encontrarás algo nuevo que te gusta y algo que puedes cambiar para ser mejor.

10 – No olvides que solo hay tres cosas en la vida que puedes controlar: lo que piensas, lo que dices y lo que haces. Asúmelo y actúa en consecuencia. **No te dejes manejar como una marioneta y sé consciente de lo que haces y de por qué lo haces.** Asume tu responsabilidad.

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)