

5 cosas por las cuales NO debes sentirte culpable

El Ciudadano · 14 de septiembre de 2015



1 – Decir que no cuando lo sientas: complacer todo el tiempo a todo el mundo es agotador, además de poco sincero. Si realmente no tienes ganas de hacer algo, ponte firme y apela a la negativa. Si accedes a algo con desgano, esto se hará notar y no solo pasarás un mal rato –y quien te acompañe- sino que te llenarás de mala energía y eso no es bueno para nadie.

Está bien hacer un favor de vez en cuando o equilibrar la balanza en una relación en donde los sacrificios son recíprocos, pero no debes irte al extremo y postergar tus deseos siempre a un segundo lugar.

2- Dejar a un lado la gente dañina: no es cuestión de andar desechando gente a la vera del camino como si fuesen objetos descartables, pero sí es importante prestar atención a quienes te generan un constante malestar. Una persona -por más amor que sientas por ella- si te juzga, te

destrata, te manipula, no significa un aporte a tu vida, sino una espina en el zapato que duele y mucho.

Es difícil, pero si te afecta de manera negativa en lo cotidiano, debes juntar fuerzas y aprender a distanciarte. Si bien los amigos y las parejas no son reemplazables, debes saber que ahí afuera hay un montón de personas dispuestas a tratarte bien y a construir un vínculo saludable.

3 – Renunciar a un trabajo que no te hace feliz: el mercado laboral es complicado. Lo sabemos. Nadie dice que lances toda tu trayectoria y tu estabilidad económica por la borda sin tener un horizonte por delante. Pero si sabes cabalmente que tu trabajo no te hace feliz, que no es ahí donde quieres estar el resto de tu vida (o en un par de años o en un par de meses) es positivo que comiences a trazar una estrategia para conseguir un empleo que te satisfaga y que esté relacionado con lo que sea que te genere placer.

Por ejemplo, si te gustaría dar clases a niños de primaria, puedes comenzar a estudiar la carrera que te permita tal acceso. O, si quieres trabajar en un rubro completamente distinto al actual, puedes comenzar cursos o pasantías en tu tiempo libre hasta tanto tengas una base de conocimiento suficiente que te permita alcanzar un puesto remunerado.

A veces ni siquiera es un camino tan largo. A veces es solo tomar la decisión y comenzar a buscar avisos en el diario.

4 – Expresar tu punto de vista: La palabra es liberadora. Decir lo que uno siente y lo que uno piensa genera una sensación de alivio independiente a la respuesta del otro. Tiene que ver con ponerse en valor uno y poner en valor sus opiniones y su modo de ver el mundo. Tiene que ver, también, con que el otro tenga conocimiento de qué es lo que sucede en tu cabeza y en tu corazón.

Esto último en cualquier vínculo es fundamental. Piensa que el otro no es adivino y que puede interpretar un millón de cosas diferentes de un simple gesto tuyo. Y sobre todo, piensa que ser honesto te dará una sensación de libertad, tanto por la descarga discursiva en sí como por el hecho de saber cabalmente que el otro tomó pleno conocimiento de lo que te está sucediendo.

A veces, lo que tenemos para decir no es bonito ni es un halago, tal vez sea todo lo contrario. Es preferible ponerlo en palabras y dejar las cosas claras a que se termine manifestando de otra manera. (Y lo hará, creeme que lo hará).

5 – Comer lo que tengas ganas: Hay límites. Si tienes problemas de salud, no puedes darte una panzada de aquello que le hace mal a tu organismo. Y aunque tengas un cuerpo súper sano, tampoco puedes castigarlo con comida chatarra todos los días.

Esto no significa que una vez cada tanto te premies a vos mismo con aquella delicia que te hace tan feliz. El truco está en buscar el equilibrio para poder gozar de ese momento con total plenitud y sin sentir ningún tipo de culpas. Además, sin estas pequeñas grandes cosas, la vida carece de sentido.



Fuente: [El Ciudadano](#)