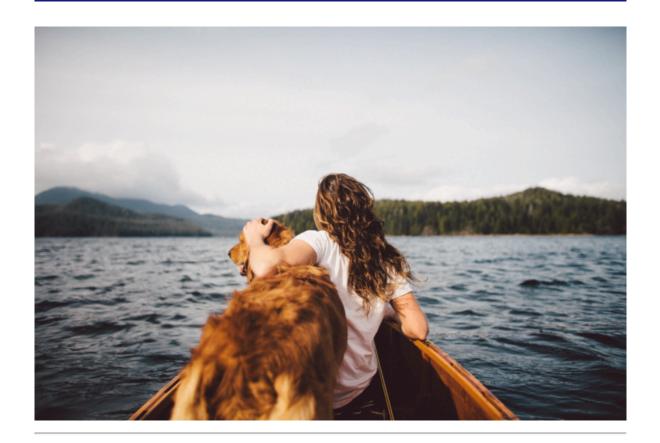
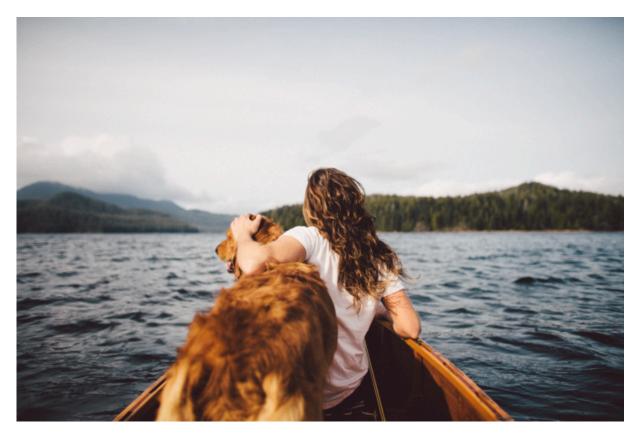
## **TENDENCIAS**

## 18 signos que indican que tuviste un buen año incluso si no parece así

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2015



Hay momentos en nuestra vida en los que **nos sentimos sin rumbo** o sentimos que no hemos logrado todo lo necesario considerando el momento en el que nos encontramos. Sin embargo, **vivir bajo nuestras complicadas expectativas** o estar siempre enojados con nosotros mismos no es la solución, de hecho es muy poco productivo y bastante dañino. Puede que en este momento estés pensando que te hubiese gustado que cientos de cosas fuesen diferentes pero, **¿qué pasa si te fijas en las cosas que sí salieron bien?** Esta lista te ayudará a ver todo eso positivo que puede que hayas estado olvidando.



- 1. Cuando miras hacia atrás sientes que todos los esfuerzos realizados no han sido en vano
- 2. Sientes que sonríes más y que te sientes más feliz y agradecida con más frecuencia que antes
- 3. Te das espacio para soñar y piensas de forma más positiva
- 4. Has comenzado a aceptar que hay cosas que no puedes cambiar y es por eso que hoy ocupas tu energía de forma diferente, evitando cansarte o estresarte de más
- 5. Lentamente has dejado de compararte con los demás. Ha tomado trabajo, pero ha sido posible
- 6. En el último tiempo lograste lo impensable: aprender a reírte de ti misma y tomarte las cosas con menos seriedad. Tu salud mental lo ha agradecido por montones
- 7. Ya no te da miedo mostrarte vulnerable y de hecho, comprendes que es la única forma de formar una conexión más fuerte con quienes te rodean

- 8. Te permitiste hacer lo que querías en vez de convencerte que no era buena idea o que alguien como tú no lograría esa meta que tanto anhelabas
- 9. Antes hasta las cosas más pequeñas te daban ansiedad o te estresaban. Durante este año has aprendido a verlo todo en perspectiva
- 10. Este año también has comenzado a perdonar tu pasado. Te has perdonado a ti misma y a otros y has comprendido que incluso lo malo te ha dejado lecciones importantes
- 11. Tienes una confianza renovada en ti misma y has dejado de lado cualquier patrón de pensamientos negativos
- 12. Sentiste miedo, pero no dejaste que eso te detuviese y fuiste capaz de tomar decisiones que en su momento parecían arriesgadas
- 13. También hubo momentos en los que no todo salió como esperabas, pero en vez de recriminarte por ello, te felicitaste y seguiste adelante
- 14. Has dejado de vivir bajo las expectativas que tenías de lo que la vida debería ser y en vez de eso, dejas que cada día te sorprenda y te maraville
- 15. Este año has vivido en el presente. Dejaste de lado los arrepentimientos del pasado y los miedos del futuro
- 16. Sientes que ahora disfrutas de pasar tiempo a solas contigo misma. Lentamente has comenzado a lidiar con tus propios miedos
- 17. Has aceptado que no siempre sabrás las respuestas de todo. Sabes que estás en un proceso de aprendizaje continuo
- 18. Puedes ver y aceptar con absoluta claridad que avanzaste mucho durante este año, incluso si no lograste todo lo que esperabas. Esa es la prueba máxima de que este año definitivamente fue maravilloso

Fuente: Upsocl