

TENDENCIAS

## 5 Maneras sencillas de arruinar tu vida

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2015

---



---

El ideal de vida de un ser humano es ser feliz, sentirse pleno y satisfecho consigo mismo. Sin embargo, en ocasiones la alta autoestima desaparece y es cuando empiezas a atender contra ti mismo, a elegir caminos equivocados, a menospreciarte o juzgarte; olvidas lo valioso que eres y dejas de lado la armonía que te rodea, y es ahí cuando tiendes a arruinar tu vida.



¿Sabes?, la vida no es una línea recta. No es un conjunto de etapas básicas donde todo va de acuerdo a lo programado. No necesariamente tienes que graduarte, formar una familia o hacer una carrera a cierta edad. No estás obligado a casarte a los 25 y a ser jefe a los 30.

Tienes derecho a retroceder, a no saber qué es lo que te inspira. Puedes tomar un “tiempo fuera” para replantear tu vida. Muchas veces se nos olvidan estas sencillas verdades. Desde los años escolares nos ”programamos”: entrar a tal universidad, conseguir tal trabajo. Vamos cada mañana a trabajar incluso si no nos gusta lo que hacemos, porque sentimos la obligación de cumplir con nuestros propios conceptos de cómo debe ser la vida. Damos un paso, luego otro, pensando que sólo estamos diligenciando la “lista de control”, y de repente un día nos despertamos en la mañana deprimidos. **Así es como arruinamos nuestras vidas.**

**Arruinamos la vida al elegir a la persona equivocada.** ¿Por qué nos urge acelerar las relaciones? ¿Por qué queremos estar con alguien lo más pronto posible en lugar de ser alguien? Créeme, el amor que se escoge por comodidad, que sale de la necesidad de dormir al lado de alguien, que se determina con nuestra necesidad de atención, y no con la pasión, nunca te inspirará a levantarte a las 6 de la mañana para cambiar el mundo. Debes dirigir tu rumbo hacia el amor fundamental: el tipo de relación que nos hace una mejor persona cada día.

”Pero no quiero estar solo», muchas veces te dices a ti mismo. Pasa un tiempo en soledad. Come solo, organiza citas contigo mismo, duerme solo. Así podrás conocerte mejor. Crecerás como persona, sabrás qué es lo que te inspira, pensarás en tus sueños y convicciones. Y cuándo conocerás a la persona que hará que cada célula de tu cuerpo baile, estarás seguro de ella, porque estarás seguro de ti mismo. Espera. Te pido por favor que esperes el amor, que luches por él, que te esfuerces por él porque es el sentimiento más lindo que puede llegar a experimentar tu corazón.

**Arruinamos nuestra vida al permitir que el pasado la domine.** Algunas cosas no suceden inevitablemente. En la vida de cada quien hay momentos difíciles: dolor, confusión, días en los cuales nos sentimos inútiles e innecesarios. Hay instantes que quedarán con nosotros para siempre, y hay palabras que nos lastiman. No podemos permitir que esos momentos determinen nuestro destino: son sólo situaciones desagradables o palabras. Si dejas que cada evento negativo en tu vida cambie tu percepción de ti mismo, empezarás a ver el mundo de manera negativa.

Dejarás ir las oportunidades y te convencerás a ti mismo de que eres demasiado tonto porque no te ascendieron hace cinco años. Dejarás ir al amor de tu vida por creer que no eras lo suficientemente bueno para tu pareja anterior y no le creerás a nadie que te diga lo hermoso que eres. Es un proceso de autodestrucción cíclico. Si no dejas ir el pasado, siempre verás el presente de manera distorsionada, lamentándote por tus fracasos.

**Arruinamos nuestra vida al compararnos con los demás.** La cantidad de personas que te siguen en Instagram no disminuye ni aumenta tu importancia. La cantidad de dinero en tu cuenta bancaria no afecta tus cualidades humanas, tu inteligencia o tu felicidad. La persona que tiene el doble de lo que tienes tú, no es más valiosa ni goza más de la vida que tú. Dependemos tanto de lo que les gusta a nuestros amigos, que esto nos destruye creando en nosotros una necesidad enfermiza de sentirnos importantes, estamos dispuestos a todo para crear el éxito ilusorio que luego podemos presumir en las redes sociales.

**Arruinamos nuestra vida al no permitirnos sentir.** Tememos hablar demasiado y decirles a las personas lo que significan para nosotros. Al demostrarle a alguien su importancia para ti, te vuelves vulnerable. Sin embargo, esto no tiene nada de vergonzoso. Hay algo mágico en los momentos en los que desnudas tu alma y dices la verdad acerca de tus sentimientos. Dile a aquella chica que ella te inspira. Dile a tu madre cuánto la quieres enfrente de sus amigos. Expresa tus sentimientos. Abre tu corazón, no dejes que se vuelva duro. Sé valiente en el amor.

**Arruinamos nuestra vida al permanecer en nuestra zona de confort.** Al final del día, ¿sientes alegría de vivir? Cuando nos conformamos con algo menor de lo que queríamos desde

el principio, destruimos nuestro propio potencial y nos engañamos a nosotros mismos. Tal vez, el siguiente Miguel Ángel ahora está trabajando en su portátil haciendo unas facturas por la compra de alfileres porque tiene que solventar los gastos de alguna manera, o porque se siente cómodo con esto, o porque cree que es aceptable para él. No dejes que esto pase contigo. No arruines tu vida de esta manera. La vida y el trabajo, la vida y el amor, están inseparablemente vinculados entre sí. Necesitamos hacer un trabajo extraordinario, necesitamos buscar un amor extraordinario. Sólo de esta manera podremos vivir una vida extraordinaria.

Fuente: [Genial Gurú](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)