

TENDENCIAS

8 cosas que tienes que dejar de hacer para sentirte bien

El Ciudadano · 10 de noviembre de 2015





Solemos compartir innumerables promesas para ser mejores a la hora de cambiar nuestro *estilo de vida y sentirnos bien con nosotros mismos*. **Es bueno tener una disciplina ya que la constancia nos permite cierto bienestar y evita el estrés del cambio constante**. Esta puede ayudarte a ser fiel a la hora de conseguir los cambios u objetivos que te propongo para sentirte bien.

Es cierto que como somos seres humanos imperfectos nos sugestionan y crean más efecto sobre nuestra persona el escuchar “*no hagas esto*”. A la hora de educarnos parece que socialmente es más eficaz emplear formas negativas y aquellas que imponen cierta autoridad.

Dando con ello un giro totalmente positivo al tema de conseguir ganar en calidad de vida, compartiré contigo las 8 cosas que todos tenemos que dejar de hacer si queremos ser felices.

“La vida es corta, y por desgracia gastamos mucho tiempo pensando cómo se puede disfrutar”

-Ben Johnson-

Deja de gastar más en cosas materiales que en tus propias experiencias

Siempre es bueno un cumplido y sentir que a nuestro entorno llega el detalle de que nos cuidamos. **Un halago en el momento perfecto puede ser un perfecto detonante de un genial estado de ánimo positivo** a lo largo de nuestra jornada. Pero es cierto que para cuidarnos no necesariamente tenemos que derrochar en cuanto a bienes materiales y económicos se refiere.

Disfrutar de aquellos momentos que recordarás para el resto de tu vida, esas emociones y sentimientos llenos de intensidad que te llevan a disfrutar de tu existencia es aquello en lo que verdaderamente tienes que invertir. Tanto en tiempo, que vale oro, como recursos económicos. Porque además **si verdaderamente deseas vivirlos encontrarás la forma de ahorrar y priorizarlos**.

No inventes historias sobre tu vida para parecer más interesante

Las personas superficiales son aquellas que simplemente se concentran en dar una apariencia material y una posible fachada inventada *evitando sacar a la luz su verdadero yo*. Digamos que se concentran en colocarse una máscara con origen en una gran inseguridad personal y miedo a la crítica feroz. **No tiene nada de malo parecer simple y un auténtico ser humano, con sus defectos y virtudes clásicas.**

Concéntrate en decir la verdad de ti mismo y los demás. Sé auténtico y evita traicionarte a ti mismo. De la otra forma acabarás perdiendo el sentido de lo que es real y de aquello de tu alrededor que no los es.

No temas decir que “sí” a más cosas

Es cierto que en casa estamos a gusto y seguros. Pero cuando nuestra rutina se basa en quedarnos estáticos en nuestras cuatro paredes de siempre nos perdemos un inmenso mundo exterior ahí afuera. Me gusta mucho invitar a mis clientes a que integren en su vida la palabra *“atreverse”*.

Sacar a la luz nuestro verdadero potencial ocurre cuando nos atrevemos a salir de nuestra zona de confort, al igual que los grandes aprendizajes. No temas sentirte *apasionado, ilusionado* o

simplemente comenzar nuevas actividades, reuniones o visitas que créeme, cambiarán tu vida muy positivamente.

No emplees tu tiempo en falsas amistades

Rodearnos de aquellas personas que nos hacen la vida imposible o de las cuales notamos que “*algo no anda bien*” no tiene sentido. Empleamos tiempo que no recuperamos, y lo más importante, la energía que necesitamos para disfrutar y vivir plenamente. **Aprende a elegir aquellas amistades que te aportan algo mágico:**

Deja de lamentar que no tienes tiempo

En realidad todos gozamos del mismo tiempo material si queremos. Al fin y al cabo la muerte, como dicen, es algo de lo que no podemos escapar ninguno. Y recordarlo no tiene que suponernos un trauma o parecido. Simplemente, **la vida consiste en priorizar**. Adquirir hábitos nos cansa.

Pero muchos estudios y experiencias personales demuestran que en cuanto realizas aquello que te has propuesto tan solo una vez, ya tienes el 80% del camino superado... ¿Por qué no intentarlo entonces?

Deja de ser tan crítico

No bases tus primeras impresiones en el atractivo físico de las personas que te rodean o acabas de conocer. Estarás de acuerdo conmigo que la gente es mucho más que sólo una foto en el Facebook. Recuerda que **nuestros pensamientos y críticas constituyen lo que somos**. Y dudo que seas una persona vacía que solo se centre en lo que los ojos ven pero el corazón aún no ha podido tocar.

No bases todas tus acciones en lo que tu entorno piensa

Atrévete de nuevo a dar el primer paso sin estar continuamente pensando “*el que dirán*” o si tus seres queridos aprueban o no, determinada acción. Evita ponerte en duda a tu propia persona y simplemente hazte la pregunta de *¿por qué no? ¿qué puedo perder?*

Recuerda honrar tus valores y creencias aunque los demás te pongan en entredicho por ello. Ya sabes que **si tienes la capacidad de imaginar todas tus metas y sueños por cumplir es porque tienes la capacidad suficiente de hacerlos realidad.**

No tengas miedo de llevar a cabo tu sueño, no importa qué tan extraordinario pueda parecer

Si sueñas con escribir un libro, actuar en una película, crear una multinacional o simplemente dar la vuelta al mundo *¿para qué tener miedo?* Da igual cuan extraordinario pueda parecer. Recuerda el punto anterior.

Es bueno de vez en cuando mirar tu entorno y recordar que mucho de **lo que tú eres es gracias al valor de personas que en su momento se atrevieron a llevar a cabo sus sueños:** presidentes, escritores, astronautas, científicos, artistas. En definitiva, *seres humanos que si creen y creyeron en si mismos y se atrevieron a dar el primer paso.*

“Solamente pasaba diez minutos con el amor de su vida, y miles de horas pensando en él.”

-Paulo Coelho-

Vía: <https://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano