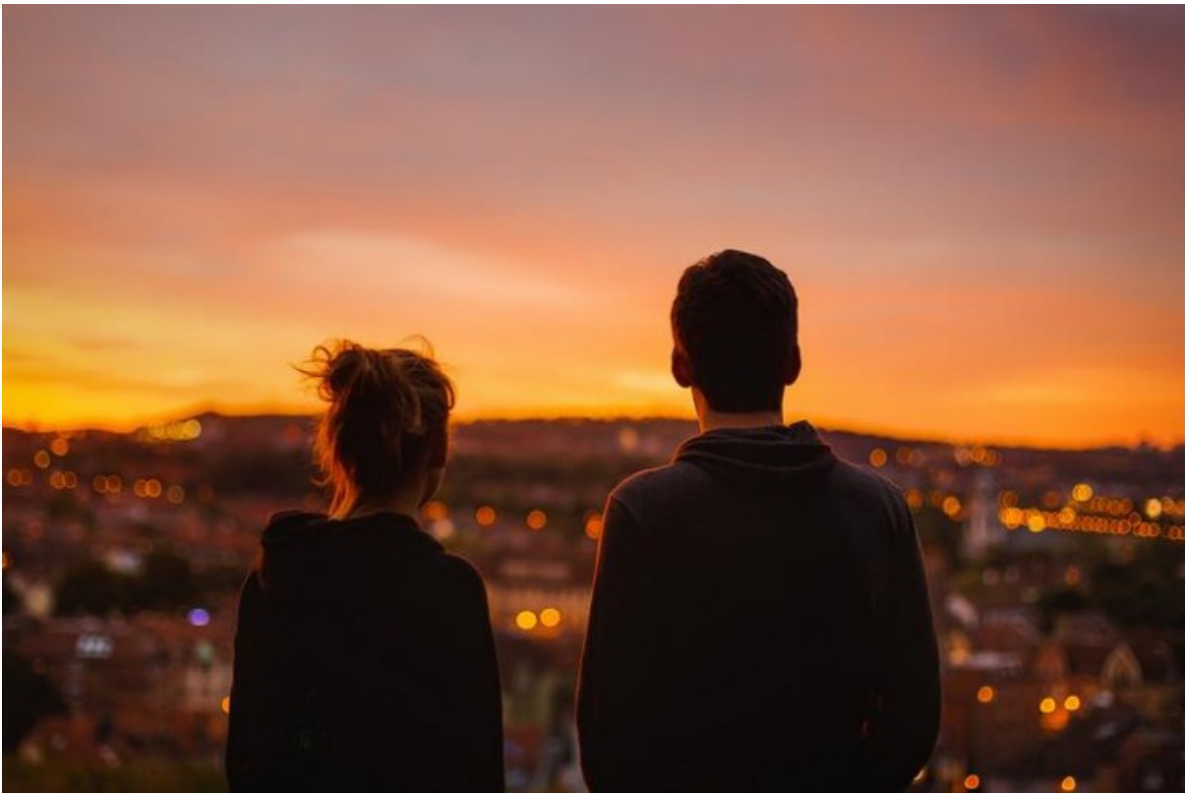


TENDENCIAS

30 Cosas que debes dejar de hacerte a ti mism@. ¡Ahora mismo!

El Ciudadano · 10 de noviembre de 2015



1. Deja de pasar tiempo con las personas equivocadas



La vida es muy corta para pasar tiempo con personas que te roban la alegría. Si alguien te quiere en su vida, harán un espacio para ti. No deberías pelear por un lugar y nunca insistas en alguien que continuamente menosprecia tu esfuerzo. Recuerda que no es la gente que está a tu lado cuando estás bien, sino quienes permanecen contigo cuando estás en tus peores momentos lo que puedes considerar tus mejores amigos.

2. Deja de huir de tus problemas



Enfréntalos. No, no será fácil. No hay personas en el mundo capaces de esquivar cada golpe a la perfección. No se supone que seamos capaces de resolver problemas al instante, así es como estamos hechos: para enojarnos, estar tristes, heridos, tambalearnos y caer, porque ése es el gran propósito de vivir. Aprender a enfrentar los problemas, lo que muchas veces implica adaptarnos y resolverlos en el transcurso del tiempo. Esto es lo que nos va formando como las personas que somos, o queremos ser.

3. Deja de mentirte

Puedes mentir a cualquiera en el mundo, pero no puedes hacerlo contigo. Nuestra vida mejora cuando tomamos oportunidades, y la primera y más difícil oportunidad que podemos tomar es la de ser honestos con nosotros mismos.

4. Deja de poner tus necesidades en último lugar

Nada duele como perderte a ti mismo en el proceso de amar mucho a alguien; tanto, que olvides que también eres especial. Sí, ayuda a los demás, pero ayúdate tú también. Si alguna vez es tiempo de seguir tu pasión y hacer algo que realmente quieras, ese momento es ahora.

5. Deja de tratar de ser alguien que no eres

Uno de los más grandes desafíos de la vida es ser tú mismo en un mundo que trata de hacerte ver o ser como alguien más. Siempre habrá alguien más bonito, o más inteligente, más joven, pero nunca será tu. No cambies para gustarle a los demás, sé tú misma y la gente adecuada amará tu yo real.

6. Deja de aferrarte al pasado

No puedes iniciar el próximo capítulo de tu vida si continúas releyendo el último. Simple.

7. Deja el miedo a cometer un error

Hacer algo y equivocarte es por lo menos 10 veces más productivo que no hacer nada. Cada éxito tiene una cadena de fracasos detrás, y cada fracaso conduce al éxito. Terminarás por lamentar las cosas que no hiciste mucho más que las que sí.

8. Deja de castigarte por errores pasados

Es probable que amemos a la persona equivocada y lloremos por ello, o por otras equivocaciones, pero no importa qué tan mal vayan las cosas, algo es seguro: los errores nos ayudan a encontrar a la persona y las cosas correctas para nosotros.

Todos cometemos errores, tenemos luchas y arrepentimientos de nuestro pasado, pero no somos nuestros errores, ni nuestras luchas: estamos aquí y ahora con el poder de dar forma a nuestro día y nuestro futuro. Cada cosa que te ha pasado en la vida te prepara para un momento que está por llegar.

9. Deja de tratar de comprar felicidad

Muchas de las cosas que deseamos son caras, pero la verdad es que las cosas que realmente nos satisfacen son totalmente gratis, como el amor, la risa y trabajar en lo que nos apasiona.

10. Deja de buscar exclusivamente en otros la felicidad

Si no eres feliz con quien eres en el interior, tampoco serás feliz en una relación a largo plazo con nadie más. Tienes que crear estabilidad en tu propia vida primero antes de que puedas compartirla con alguien más.

11. Deja la pasividad

No pienses mucho o crearás un problema que ni siquiera estaba ahí en primer lugar. Evalúa las situaciones y toma una acción decisiva. No puedes cambiar lo que te niegas a enfrentar. Progresar implica riesgos, punto. No puedes llegar a segunda base sin un pie en la primera.

12. Deja de pensar que no estás lista

Nadie se siente nunca 100 por ciento seguro cuando una oportunidad llega, porque la mayor parte de las grandes oportunidades en la vida nos obligan a crecer más allá de la zona en la cual nos sentimos cómodos. Da ese paso.

13. Deja de involucrarte en relaciones por las razones equivocadas

Las relaciones deben ser elegidas de forma inteligente. Es mejor estar solo que mal acompañado. No hay necesidad de apresurarse, si algo está destinado a suceder, sucederá en el tiempo correcto, con la persona correcta y por la mejor razón. Enamórate cuando estés lista, no cuando estés sola.

14. Deja de rechazar nuevas relaciones sólo porque las anteriores no funcionaron

Al pasar el tiempo te darás cuenta de que hay un propósito en cada persona que conoces. Algunos solo te probarán, otros te enseñarán y quizá algunos te usarán, pero lo más importante es que habrá quienes harán que salga a la luz lo mejor de ti.

15. Deja de tratar de competir contra todos los demás

No te preocupes sobre lo que otros hacen mejor que tú. Concéntrate en batir tus propios récords cada día. El éxito es una batalla entre tú y tú mismo solamente.

16. Deja de tener celos de los demás

Ser celosos es contar las bendiciones de los demás en lugar de contar las propias. En lugar de eso, pregúntate: ¿qué tienes que todos los demás quieren?

17. Deja de quejarte y sentir pena por ti

Las bolas curvas de la vida son lanzadas por alguna razón. Te sorprenderá cuántas veces son para cambiar tu camino en la dirección correcta para ti.

Puede ser que no veas o entiendas todo al momento en que sucede, y puede ser duro, pero reflexiona un poco en las situaciones adversas que has tenido en el pasado y verás que con el tiempo te llevaron a un mejor lugar, a ser una mejor o más fuerte persona, otro estado mental o situación, así que: ¡sonríe! Deja que todos sepan que hoy eres más fuerte que ayer y así será mañana.

18. Deja de guardar rencor

No vivas con odio en el corazón. Terminarás por hacerte más daño a ti misma que a quienes odias. El perdón no es decir “lo que me hiciste está bien”. Es decir “no voy a permitir que lo que me hiciste arruine mi felicidad para siempre”. El perdón es la respuesta. Deja ir, encuentra la paz, libérate, y recuerda que el perdón no es sólo para los demás, también es para ti.

19. Deja de permitir que otros te lleven a su nivel

Rechaza bajar tu nivel para encajar en el de aquellos que se niegan a elevar el suyo.

20. No gastes el tiempo en explicarte a los demás

Tus amigos no lo necesitan, y tus enemigos no creerán nada de cualquier forma. Sólo haz lo que en el fondo de tu corazón sabes que es correcto.

21. Deja de hacer lo mismo una y otra vez sin descansar

El momento para tomar un respiro profundo es cuando no tienes tiempo para ello. Si sigues haciendo lo que haces, seguirás obteniendo lo que tienes. A veces necesitas alejarte para ver las cosas con claridad.

22. Deja de pasar por alto la belleza de los momentos pequeños

Disfruta las cosas pequeñas, porque un día puede ser que mires hacia atrás y descubras que eran grandes cosas. La mejor parte de tu vida será sin duda la que tiene esos pequeños e inolvidables momentos cuando ríes junto a alguien que se preocupa por ti.

23. Deja de tratar de hacer todo a la perfección

El mundo real no premia a los perfeccionistas, recompensa a las personas que hacen que las cosas sucedan.

24. Deja de seguir el camino que ofrece menos resistencia

La vida no es fácil, especialmente cuando planeas lograr algo que valga la pena. No tomes el camino fácil, ¡haz lo extraordinario!

25. Deja de actuar como si todo estuviera bien cuando no es así

Está bien apartarse un tiempo. No siempre tienes que pretender ser fuerte, y no hay necesidad de probar constantemente que todo va bien. Tampoco deberías preocuparte por lo que otras personas están pensando. Llorar si lo necesitas; es bueno derramar lágrimas. Entre más pronto lo hagas, más pronto serás capaz de sonreír otra vez.

26. Deja de culpar a otros por tus problemas

La medida en la que puedas lograr tus sueños depende de la medida en la que tomes responsabilidad de tu vida. Cuando culpas a otros por lo que estás pasando, niegas tu responsabilidad y le das a otros el poder sobre esa parte de tu vida.

27. Deja de tratar de ser todo para otros

Tratar de hacerlo sólo te llevará a consumirte. Hacer que una sola persona sonría puede cambiar el mundo. Tal vez no todo el mundo, pero sí el suyo, así que define tu enfoque.

28. Deja de preocuparte tanto

Preocuparte no te liberará de cargas futuras, y sí logrará que no disfrutes el momento. Una forma de saber si algo vale la pena como para pensarlo tanto es preguntarte: “¿Esto me importará en un año? ¿Tres? ¿Cinco?” Si no, entonces no vale la pena preocuparse tanto por ello.

29. Deja de enfocarte en lo que no quieres que suceda

Enfócate en lo que quieres que pase. El pensamiento positivo está en el primer plano de cualquier historia exitosa. Si te despiertas cada mañana con el pensamiento de que algo maravilloso pasará en tu vida hoy y pones atención, frecuentemente verás que tienes razón.

30. Deja de ser desagradecido

No importa lo bien o mal que te vaya, despierta cada día agradecida por tu vida. Alguien más en algún lugar se encuentra luchando con desesperación por la suya. En lugar de pensar en lo que te estás perdiendo, trata de pensar en lo que tienes que a otros les hace falta.

Fuente: [OK](#)

Fuente: El Ciudadano