

TENDENCIAS

9 Razones por las que estar sola es bueno para ti. ¡Es lo mejor que te puede pasar!

El Ciudadano · 18 de noviembre de 2015



Puede ser extraño al principio, y es normal, pero esos momentos a solas nos permitirán entender nuestras necesidades de una mejor manera.

1. Estar sola limpia tu mente

A lo largo del día recibimos una gran cantidad de información de los medios de comunicación, de nuestros amigos, compañeros y familiares, y muchas veces no nos percatamos de cómo esta información puede influir en nuestra vida. Es por eso que es necesario pasar un tiempo a solas, para poder escuchar nuestra voz interior y así desechar las cosas que nos pueden llegar a afectar.

2. Te ayuda a ser más creativa

Para que la creatividad llegue es necesario tener nuestra mente libre. Esto sólo puede suceder cuando estamos solas, cuando no tenemos ningún pensamiento en particular. Sólo así la imaginación se siente libre y capaz de generar ideas geniales.

3. Te ayuda a generar confianza

Construir la confianza es difícil, sobre todo cuando tenemos tantas influencias externas. Estar en soledad nos permite escuchar esa voz interior que nos aconseja basándose en nuestros propios valores. Esta voz se fortalece cuando estamos enfocadas en lo que nos importa y no en lo que nos rodea.

4. Te vuelve independiente

Cuando estamos a solas podemos soñar y crear metas que nos permitan desarrollarnos siendo independientes de los demás. La independencia es la clave para vivir satisfechas de nosotras mismas.

5. Estar sola te permite apreciar mejor las cosas

La manera en la que percibimos las cosas se basa en nuestras experiencias de vida y emociones del momento. Cuando nos alejamos del mundo exterior es más fácil analizar lo que está sucediendo y así poder tomar la decisión correcta o buscar la mejor solución.

6. Reduce el estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad se generan debido a todos los problemas a los que nos enfrentamos en el exterior. Por eso, estar a solas ayuda a despejar la mente, reorganizar los pensamientos y relajarnos después de un día difícil.

7. Te ayuda a establecer prioridades

Muchas veces, debido a la vida tan ajetreada que llevamos, nos olvidamos de las cosas que son realmente importantes para nosotros. La mejor manera de descubrir lo que realmente es importante es llegar a conocernos, y eso sólo ocurre cuando pasamos tiempo a solas.

Cuando dejamos de lado todo lo que el mundo nos ofrece, podemos ser realista con nosotras mismas y así descubrir cuáles son las cosas que en verdad valen la pena.

8. Te hace ser más productiva

Estar solas nos ayuda a tener en claro cuáles son nuestros sueños, metas y prioridades. Esa emoción que sentimos al pensar lo que queremos lograr es la motivación que nos lleva a ponernos en acción para hacer las cosas que nos llevarán a lograr nuestros sueños.

9. Estar sola fortalece tus relaciones

Aunque no lo creas, nuestros seres queridos no necesitan de nuestra atención constante. El pasar tiempo a solas nos ayuda a entendernos y valorarnos, lo cual también nos hará capaces de entender y valorar a los demás. Recuerda que no podemos amar a otros sin antes amarnos a nosotras mismas

Fuente: [Ok](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)