

TENDENCIAS

10 ladrones de tu energía que no te están dejando ser feliz

El Ciudadano · 9 de diciembre de 2015





Con el tiempo nos damos cuenta de que el perdón es la mejor de las opciones. Al perdonar nuestra vida mejora, ya que no tiene el lastre del rencor.

Todos tenemos asignada una carga de energía, la cual debemos aprender a utilizarla positivamente y no desperdiciarla.

Las energías nos permiten trabajar con motivación, nos dan mente positiva para afrontar las situaciones del día a día y permiten aprovechar al máximo todas las oportunidades que se nos presentan.

Las energías son claves para alcanzar el éxito y superar cada uno de los obstáculos que se nos presentan en el camino.

El gran líder espiritual Dalai Lama ha definido los 10 “ladrones de la energía” que todos debemos conocer para conseguir el dominio de nuestras energías y evitar que hayan interferencias que

nos impidan aprovecharlas.

#1 Aléjate de las personas tóxicas

- “Deja ir a personas que sólo llegan para compartir quejas, problemas, historias desastrosas, miedo y juicio de los demás. Si alguien busca un bote para echar su basura, procura que no sea en tu mente”.

Todos estamos en capacidad de distinguir cuáles son las personas que le aportan cosas positivas a nuestra vida y cuáles son aquellas que nos quieren detener e impedir que nos realicemos como queremos.

#2 Paga tus cuentas a tiempo

No hay nada mejor para nuestra tranquilidad, que saber que no le debemos a nadie y que nadie nos debe nada.

- “Paga tus cuentas a tiempo. Al mismo tiempo cobra a quién te debe o elige dejarlo ir, si ya es imposible cobrarle”.

Ser responsable con las deudas nos ayuda a estar tranquilos ante las demás personas y con nosotros mismos. Es mejor hacer todo lo que nos sea posible por liberarnos de las deudas y no tener que escondernos o avergonzarnos por no haberlas pagado.

#3 Cumple tus promesas

- “Si no has cumplido, pregúntate por qué tienes resistencia. Siempre tienes derecho a cambiar de opinión, a disculparte, a compensar, a re-negociar y a ofrecer otra alternativa hacia una promesa no cumplida; aunque no como costumbre. La forma más fácil de evitar el no cumplir con algo que no quieres hacer, es decir NO desde el principio”

Las promesas por pequeñas que sean pueden tener un valor muy significativo para las personas a las que les prometemos. Cumplir con las promesas nos hace mejores personas tanto a nivel personal como a nivel profesional.

#4 Delega aquello que no quieres hacer

- “Elimina en lo posible y delega aquellas tareas que no prefieres hacer y dedica tu tiempo a hacer las que sí disfrutas”.

No se trata de evadir nuestras responsabilidades, pero sí de tener conciencia de que en ocasiones lo mejor es darle la labor a alguien que lo puede hacer mejor o que puede tomar tu lugar cuando no te

sientes en las mejores condiciones de hacerlo. Así mismo, **esto nos recuerda que es importante realizar las cosas que son verdaderamente significativas en nuestras vidas.**

#5 Descansa y actúa

- “Date permiso para descansar si estás en un momento que lo necesitas y date permiso para actuar si estás en un momento de oportunidad”.

Tanto la naturaleza como nuestra vida tiene diferentes ritmos en el día a día y cada uno de nosotros debemos saber cómo actuar ante ello. **Muchas veces no parar cuando lo necesitamos puede ser un gran error, y así mismo, no actuar cuando podemos, puede generarnos futuros arrepentimientos.**

#6 Bota, recoge y organiza

- “Tira, levanta y organiza, nada te toma más energía que un espacio desordenado y lleno de cosas del pasado que ya no necesitas”.

Desde las cosas físicas hasta lo espiritual, **es muy importante botar aquello que no necesitamos, dejar atrás todo lo que sea pasado** y tomar sólo aquellas cosas que nos permiten organizarnos para vivir bien el presente y cumplir nuestros sueños a futuro.

#7 Cuida tu salud

- “Da prioridad a tu salud, sin la maquinaria de tu cuerpo trabajando al máximo, no puedes hacer mucho. Tómate algunos descansos”.

De nada nos sirve tener el mejor trabajo, mucho dinero y los mejores bienes, si no gozamos de buena salud y no cuidamos nuestro cuerpo. **Para disfrutar de la vida con las mejores energías, debemos dedicarle un merecido tiempo a nuestro cuerpo** para desintoxicarlo, meditar, consentirnos, alimentarnos bien, hacer ejercicios, consultar al médico y hacer todo lo necesario por estar bien de salud.

#8 Enfrenta las situaciones difíciles

- “Enfrenta las situaciones tóxicas que estás tolerando, desde rescatar a un amigo o a un familiar, hasta tolerar acciones negativas de una pareja o un grupo; toma la acción necesaria”.

Enfrentar las situaciones es la manera más saludable de asumir las cosas y no dejar que se conviertan en algo peor. Es importante analizar y decidir a tiempo, ya que posponer o ignorar las cosas nos puede generar estrés, dificultad para enfocarnos y problemas más difíciles de solucionar.

#9 Acepta

- “Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar”.

Aunque muchos confiamos en que nada es imposible y que la esperanza es lo último que se pierde, en ocasiones la vida nos pone ante situaciones en las que debemos aceptar que no podemos cambiar las cosas y que la única forma será aceptar. Aceptar no quiere decir que debamos dejar de luchar, **cuando aceptamos que no podemos cambiar algo, también tenemos la posibilidad de cambiar el plan y buscar nuevas oportunidades.**

#10 Perdona

- “Perdona, deja ir una situación que te esté causando dolor, siempre puedes elegir dejar el dolor del recuerdo”.

Una de las fuentes más grandes de energía es el amor y estar conectados a Dios para aprender a perdonar. Es cierto que muchas veces la vida nos pone ante situaciones que nos llenan de ira, de dolor, de rencor y de miedos, que difícilmente podemos superar. Sin embargo, **cuando decidimos no alimentar esos sentimientos y empezar a perdonar, todo en nuestra vida mejora y con el tiempo nos damos cuenta que hemos tomado una buena decisión.** El odio, el rencor y la ira son sentimientos que no nos aportan nada bueno y nos pueden llevar a tomar malas decisiones.

Vía: <http://abuelasabia.net>

Fuente: [El Ciudadano](#)