

TENDENCIAS

Cosas que debes dejar atrás antes de comenzar el 2016

El Ciudadano · 10 de diciembre de 2015



No se trata de lamentarte y cargar con las cosas que no pudiste lograr o tus errores, sino de reflexionar sobre lo que debes dejar de hacer y tratar de superarte. Por eso, el día de hoy te decimos las cosas a las que debes decirle adiós en el 2016. ¡Feliz año!

1. Dile adiós a esas voces en tu cabeza que te detienen

Esas que te hacen creer que no eres capaz de hacer algo o de ser alguien, las que te detienen de cumplir tus sueños. Ellas mienten mucho, y tú ya deberías de saberlo. No te sabotees, recuerda que todo lo que quieras hacer lo puedes lograr.

2. Dile adiós a la necesidad de validación

Todos, de vez en cuando, necesitamos sentirnos aceptados, pero no por eso debemos hacer las cosas para conseguir que los demás las aprueben. Tú eres la única persona que siempre debe darse cuenta y aprobar el máximo potencial que tienes, y ver lo lejos que has llegado. No es necesario que nadie más te lo diga.

3. Dile adiós a los momentos que no te den orgullo

Todos esos errores que cometiste durante el 2015 no deben acompañarte en el 2016. ¡Olvídalos! Recuerda que eres humana y que todavía estás aprendiendo cómo vivir, y para aprender, primero debes equivocarte.

4. Dile adiós a las promesas que no cumpliste

Dicen por ahí que “las promesas están para romperse”. Si no cumpliste con algo que habías prometido, no te preocupes: déjalo ir. Debes saber que todo sucede a su tiempo, y las cosas buenas llevan bastante.

5. Dile adiós a la inseguridad producto de la negatividad

Puede ser que durante el año que está por terminar hayan pasado cosas que afectaron tu seguridad. No tienes por qué ver sólo lo negativo. Tal vez no es el final feliz que imaginaste cuando comenzó el año, pero podría ser el comienzo feliz que tanto deseas.

6. Dile adiós a todos los momentos en que lloraste y que te causaron dolor

Es momento de decirle adiós a los sufrimientos por cosas no resueltas. Sí, son obstáculos que debes superar aunque te tome tiempo, pero lo importante es dejar ir. Quizá eso que sigue lastimándote debe recibir un cierre. Como dice la práctica del Ho'Oponopono: lo siento, perdóname, gracias, te amo. Y la puedes usar para ti misma.

7. Dile adiós a las personas que ya no quieren estar en tu vida

Seguramente, y como cada año, algunas personas se alejaron de tu vida. No te enfraques en ello: si no quieren estar a tu lado por una u otra razón es momento de dejarlas atrás. Concéntrate en las personas que aún desean estar a tu lado y te lo demuestran.

8. Dile adiós a los recuerdos que te atormentan la cabeza

No importa si es bueno o malo: si está en tu cabeza y te hace perder la calma, no es bueno que vaya contigo al 2016. Muchas veces la solución es perdonarte o perdonar. Siempre es liberador para ti, y te permitirá seguir viviendo experiencias que te dejarán más y mejores recuerdos.

9. Dile adiós a la adicción que tienes por los dispositivos tecnológicos

Ya sea tu teléfono celular, tu computadora, un iPad, el uso de las redes sociales o cualquier cosa que te haya obsesionado en el 2015 y haya hecho que te perdieras de muchos buenos momentos, en el 2016 debes aprovechar el tiempo para conectar con las pequeñas cosas que la vida, en tu propia ciudad (y cuando tenemos la bendición de acercarnos a la naturaleza) te ofrece. Agradecerlo y disfrutarlo.

10. Dile adiós a la expectativas que tenías de ti misma

Uno de los peores errores que cometemos es fijarnos metas relacionadas con expectativas demasiado altas de nosotras mismas. No te preocupes por lo que hiciste o no hiciste. La vida ya es bastante difícil para que todo se centre en tus 'altos logros'. Es importante crecer, tener objetivos, pero lo mejor es que se relacionen con lo que verdaderamente nos gusta hacer.

11. Dile adiós a todo lo que las personas han dicho de ti

Seguramente a lo largo del año muchas personas hicieron juicios sobre ti. Eso es normal. Recuerda que lo que una persona dice de ti, dice más de ella que de ti misma. Así que piensa que esas personas tienen un conflicto con ellas mismas y no contigo, y no lles esos juicios al 2016. (Mucho menos a esas personas)

12. Dile adiós a esos momentos en que fuiste inmadura o hiciste cosas que no tenían sentido

Estos momentos son los que te recuerdan que no eres perfecta y que cometes errores como cualquier otra persona. Trabaja en mejorar. Tómalos como una lección de humildad y sigue adelante.

13. Dile adiós a esas personas que te dieron la espalda

Con el tiempo te darás cuenta que no fuiste tú quien perdió, sino ellos.

14. Dile adiós a todas las cosas que no hiciste

Ese viaje que planeaste cuando comenzó el año, esa boda a la que pensabas asistir y no pudiste o las oportunidades que dejaste pasar. Debes recordar que no todo sale como lo planeamos, y no es tu culpa. No tienes por qué sentirte culpable, sólo debes recordar que no importa cuánto te esfuerces, la vida es una montaña rusa con subidas y bajadas: no siempre puedes tener el control, pero si puedes ‘fluir’, ser flexible.

15. Dile adiós a todos tus defectos

Deja de estar apuntándote frente al espejo, buscando todo aquello que no te agrada. Es momento de quitar el espejo si es necesario. Debes empezar a gustarte. Si te aceptas sinceramente a ti misma, cambiará la perspectiva que tienes de ti.

16. Dile adiós a la idea de que el próximo año será igual y nada cambiará

Cada año es un nuevo comienzo. Con el 2016 vienen infinitas posibilidades de ser mejor cada día. Vienen sueños, anhelos, propósitos y muchas cosas buenas que están esperando para manifestarse ante ti.

Disfruta del regalo de poder comenzar un año más y recuerda disfrutar cada día del 2016, pues son 365 oportunidades para ser feliz.

Fuente: [OK](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)