

TENDENCIAS

5 frases que dices a diario y podrían indicar que no eres feliz

El Ciudadano · 17 de marzo de 2016



No siempre tomamos en cuenta el poder que tienen nuestras palabras. No sólo transmiten lo que pensamos, sino también pueden marcar a otras personas... y a nosotros mismos. **A veces decimos cosas que, sin darnos cuenta, expresan mucho sobre cómo nos sentimos.** Sentimientos a los que no siempre les tomamos el peso.

En el caso de la felicidad, además de acciones y un estado de mente, tienen mucho que ver con nuestro lenguaje. **Estas son algunas frases que afectan nuestra**

felicidad, y si las evitas, cambiará mucho en ti.



1. «No valgo nada»

Al decirlo, te estás disminuyendo. **Tú debes creer en ti mismo, y buscar lo bueno que hay en ti.** Sácale partido a ello.

2. «No puedo hacerlo»

El que quiere, puede, y eso parece ser una regla. **No existe tal cosa como no poder** (a menos de que hayas agotado todas posibilidades – ¡y ahí puedes pedir ayuda!), debes buscar la manera de hacerlo. Seguro la habrá.

3. «No les caeré bien»

Nuestra seguridad personal se refleja ante el resto. Y sobre todo, antes de tener buenas relaciones con el exterior, debes tener una buena relación contigo mismo y estar tranquilo con lo que eres.

4. «Esa persona es mejor que yo»

Las comparaciones sólo sirven para desgastarte y hacerte sentir mal. **Recuerda: todos somos diferentes. Cada quien tiene sus cosas buenas, y malas.** Si tú no tienes el mayor de los talentos para algo, puedes buscar otra cosa.

5. «No soy suficiente»

Cuando crees algo fuertemente, todo te indica que así es. Abre tus ojos y explora las posibilidades. **Debes tener una mente abierta a que sí eres suficiente, a que eres especial y vales la pena.**

Vía SDP Noticias.

Fuente: [El Ciudadano](#)