

TENDENCIAS

6 pensamientos negativos que te impiden ser feliz

El Ciudadano · 8 de marzo de 2016





Los **pensamientos negativos pueden oscurecer la vida de cualquier persona**, incluyendo la imposibilidad de conseguir una vida feliz. Muchas veces estos malos pensamientos no nos permiten encontrar la mejor salida a problemas simples de resolver, y esto no lleva a complicarnos, añadiendo incluso dolencias, padecimientos físicos y un malestar emocional que puede ser muy prolongado.



Podemos confiar en las opiniones científicas, filosóficas o religiosas, pero el hecho es que nuestros pensamientos son responsables de la construcción de gran parte de lo que somos.

Pensamientos negativos que impiden la felicidad

Una vida armoniosa proviene de una mente armoniosa, y por otro lado, los pensamientos negativos pueden ser autossabotadores, impidiéndonos ser felices. Aquí están algunos **pensamientos negativos muy comunes que es mejor evitar** a fin de ver la vida de una mejor manera y evitar sabotearnos a nosotros mismos.

1. Esto sólo me ocurre a mí

No, no sólo te sucede a ti. Todos los días alguien se equivoca, se cae en un charco de barro, se derrama el café en su camisa, pierde el autobús, es despedido, oprimido, fracasa, está distraído, etc. **No debemos creer que el universo tiene un resentimiento**

particular contra nuestra felicidad o que existe un complot en nuestra contra por parte de las *fuerzas misteriosas de la vida*.

Un ejercicio válido es: en cada situación desagradable que nos toque vivir, encontrar otras dos situaciones por las que si merecemos estar agradecidos. Es más fácil de lo que piensas y es una forma muy efectiva de calmar los pensamientos negativos.

2. Sabía que me iba a ir mal

Uno de los **pensamientos negativos típicos del pesimista**. Sabemos que la vida no es un cuento de hadas y que el síndrome de Pollyanna nos impide ver las cosas como realmente son, pero regodearse sobre las fallas no ayuda a mejorar las cosas. En su lugar, es mejor crear un plan B y seguir nuestro camino, aprendiendo de la experiencia, de alguna u otra forma si te mantienes activos algo de todo lo que hagas, resultará mejor cada vez.

3. Siempre fue así, no cambiará

Hay una frase que dice Heráclito: “*Nada es permanente excepto el cambio*.” La cuestión es que raramente ocurre sin una buena dosis de energía y dedicación. Esta es la forma en que evolucionamos, nos sentimos libres y listos para realizar nuevos retos. Remar contra el cambio sólo hará que el barco gire y no podrás evitar sentir que no eres pleno, impidiéndote ser feliz.

4. Estoy esperando el momento adecuado

Algunas cosas en la vida requieren una preparación, planificación y dinero, pero a veces queremos condiciones inalcanzables para nosotros mismos. Si estás proyectando algo muy difícil de alcanzar quizás ésta sea una forma de autoanularte, sabiendo de antemano que no lo conseguirás, en cambio es necesario programarse metas alcanzables, alcanzarlas y seguir por más.

La felicidad está en el camino hacia la meta, por ello lo importante es la forma en que caminamos. Lo que quiero decir es que hay momentos en que **creamos barreras que no son más que excusas para continuar rehenes de nuestra propia zona de confort**.

5. Evitar aventurarnos para no arrepentirnos luego

Una cosa divertida acerca de la vida es que permite el ensayo y el error. Cada elección precede a una nueva experiencia, y siempre hay algo que aprender, incluso en tiempos difíciles. Aventurarse nunca es una mala alternativa, si tenemos la confianza en qué necesitamos explorar este camino para ser mejores que ayer. Evitar aventurarnos puede anularnos, convirtiendo nuestro impulso de conocer en un obstáculo que nos impide ser felices.

6. Pero eso no es lo que se espera de mí

Como si no fuera suficiente tener que hacer frente a nuestras propias expectativas, tenemos además la carga adicional de las expectativas de los demás. Lo importante a tener en cuenta es que somos los responsables de nuestras decisiones y si nos mantenemos firmes en relación a lo que creemos, los que realmente nos aman están de nuestro lado. Y como decía William Shakespeare: *“Un hombre puede saber muy bien quién es, pero no en quién puede convertirse”*.

Redacción: **Equipo de Vida Lúcida**

Fuente: [El Ciudadano](#)