

una guía para mejorar tu vida

# CÓMO SER FELIZ *con uno* MISMO



**PAULA DÍAZ**

# ÍNDICE

---

## Introducción..... 3

## Cómo Mejorar tu Bienestar Personal..... 6

3 consejos que te ayudarán a quererte más.....	8
8 cosas que tienes que dejar de hacer para sentirte bien.....	13
3 hábitos matutinos para controlar la ansiedad.....	17
Desear estar allí y no estar aquí: el estrés.....	21
4 experiencias que necesitas realizar por ti mismo.....	26
8 signos que demuestran que tu cuerpo está bajo presión.....	31
3 maneras de dar un giro positivo a tu actitud.....	36
5 hábitos que necesitas dejar atrás para ser tu mismo.....	40
Cómo mantener tu mente más joven con 3 hábitos cotidianos	45

## Cómo Lograr una Vida Feliz..... 49

3 consejos de la psicología positiva que facilitan tu vida.....	51
Autoconocimiento: 3 herramientas para conocerte mejor.....	56
Alimentación saludable para nuestras emociones.....	60
7 frases de Buddha que te cambiarán la vida.....	64
Cuando dejas de esperar tu vida cambia.....	70
Cómo dar un giro positivo a tu vida en solo 4 semanas.....	75

3 ingredientes para crear una buena vida.....	78
5 ladrones de nuestra energía según el Dalai Lama.....	83
6 caminos para tomar el control de tu éxito.....	88

## **Cómo Enriquecer tus Relaciones..... 92**

Amar la soledad te convierte en mejor pareja.....	93
5 tipos de personas que tenemos que evitar.....	98

## **Guía de Ejercicios..... 102**

# INTRODUCCIÓN

---

# ¿CÓMO ESTÁS? ES UN PLACER CONOCERTE

---

Mi querido compi de vida, es un auténtico placer estar junto a ti con esta guía y ebook donde, me encantará confesarte, he puesto todo mi corazón y experiencia vivida durante estos dos últimos años con el coaching personal, la Inteligencia Emocional y psicología positiva. Te estarás preguntando, ¿el motivo de escribirlo? Traerte toda la magia de la vida para ayudarte con los mejores e imprescindibles consejos que necesitas para ser feliz contigo mismo. El regalo que te mereces sentir como ser humano extraordinario que eres.

Me encantará compartirte algo que, si te mueres de ganas de leer todo lo que tengo preparado en estas páginas para ti, te resonará seguro. Y es que con 13 años le hice la famosa pregunta a mi padre de “¿cómo se consigue ser feliz?”. No olvidaré jamás que su respuesta me llegó tan directamente al corazón que nunca la podré olvidar, de echo actualmente forma parte de mi modo de vida cotidiano.

¿Cuáles fueron sus palabras? Te estarás preguntando... *“Hija, recuerda siempre que la felicidad no es un destino, no es algo que tienes que conseguir un día solo, sino todos los días porque es una forma o camino de vida. Se construye cada día y el poder de sentirte feliz reside sólo en ti misma. Los demás te pueden ayudar un poco pero tienes que decidir llevar a cabo hábitos y consejos diarios para que la felicidad se convierta en tu fiel amiga por siempre.”*

Así fue como hice mío el secreto de la plenitud y el bienestar personal que llevo conmigo diariamente. Un secreto que sólo comparto con la gente que amo, así como con mis clientes de coaching. Por tanto, siéntete totalmente libre para valorarte cómo único e irrepetible. Sino los maravillosos e imprescindibles consejos que vas a aprender en este ebook no serían tuyos 😊

Antes de que comiences a leer y pases directamente al primer capítulo decirte que para que consigas el máximo resultado que buscas con esta lectura, así como tu increíble éxito personal, es bueno que sepas que este libro es una guía. Por ello, tu corazón me ha advertido que la forma más sencilla para que le exprimas el máximo potencial es dividiéndolo en las 3 partes fundamentales que toda persona necesita desarrollar y mejorar en su vida:

1. Cómo mejorar tu bienestar personal
2. Cómo lograr una vida feliz
3. Cómo enriquecer tus relaciones

Cada una de las mismas está construida con los mejores consejos y artículos que puedes encontrar. El título de cada consejo lleva incluida la palabra clave que buscas para que te sea más fácil de emplear en tu día a día. Está claro que quién mejor te conoce eres tú mismo, por eso te concedo la libertad de comenzar por la parte que más necesites o que te pide tú alma. El primer consejo que te doy para que seas muy feliz es que sigas tu intuición diariamente. Si te sientes bloqueada o bloqueado no te preocupes, abre la siguiente página entonces.

Comencemos a mejorar y cambiar por fin tu vida

*Paula* 

Parte 1

**CÓMO MEJORAR  
TU BIENESTAR  
PERSONAL**

Hace tiempo aprendí que las personas, como seres extraordinarios e increíbles que somos, tenemos todas las respuestas en nuestro corazón a aquellas preguntas que nos suponen un avance en nuestro camino de vida. Una mejora y cambio a positivo diría yo. Teniendo en cuenta este precioso dogma vital, me encantará lanzarte la pregunta de “¿qué es para ti tu bienestar personal?”. En un momento complicado de mi vida, como puede que te esté sucediendo a ti también, me la hice a mi misma y el regalo que obtuve fue increíble.

Te invito a que como primera tarea de esta maravillosa guía busques tu lugar favorito, tanto en soledad como en compañía, y lances al cielo esta pregunta. Párate por unos minutos a escuchar qué te responder tu precioso interior. Ahí tienes la más sabia y certera respuesta que pueden darte a tal acertijo para comenzar el camino para mejorar tu propio bienestar personal.

Cada cierto tiempo repítete esta sabia pregunta ya que, como la vida misma, vamos cambiando y evolucionando... Imagínate lo que cambiará entonces dicha respuesta. De esta forma además estarás entrenando tu intuición y voz interior, aquella que siempre contendrá la respuesta a todas tus dudas.

Ahora, si me permites, te contaré que es para mí el bienestar personal: tener armonía interior y bienestar emocional. Vivir aquellos momentos que te permiten sentirte satisfecho con uno mismo dando igual los obstáculos. En resumidas cuentas, bienestar personal es sinónimo de sonreír con el corazón allá donde vayas. Pero, seamos sinceros, son muchas las personas que piensan que no es fácil conseguirlo, y muchos menos liberar nuestra mente cuando más consumidos por la rutina y los que aceres podemos estar: lo que es el primer requisito indispensable para ello.

Si preguntas a tu alrededor recibirás constantemente el mensaje de que la armonía interior es un deseo sin esperanza. Pero, entre tu y yo, si estás leyendo esto es porque no lo crees y eso te regala el primer paso para lograr lo que deseas, el confiar en ti y saber a ciencia cierta que tu tienes el poder. Además, enhorabuena porque en esta primera parte te entrego las mejores estrategias y consejos para relajar tu mente y alcanzar esa paz que tanto necesitas.

El camino hacia el bienestar interior no es fácil. Consiste en un proceso que en el que tienes que estar dispuesto a dejar ir lo que no te sirve y, por encima de todo, amar todas tus emociones. Junto a mí y las siguientes páginas aprenderás a estar preparado a descubrir quién eres en realidad. A que solo tú eres capaz de controlar tus emociones y lograr tu propio bienestar personal. Comencemos ☺



---

# 3 CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A QUERERTE MÁS

---

En muchas ocasiones pasamos por alto el amor por nosotros mismos, por nuestra persona interior. Solemos acostumbrarnos, quizás por miedo, a considerar que la mejor forma de mejorar más y más rápido es siendo exigentes con nosotros mismos. Una forma de percibir y construir nuestra realidad en la que la sociedad ha jugado y juega un papel fundamental. Un trasfondo que de alguna manera nos invita a odiarnos y por ello hoy quiero darte algunos consejos para que aprendas a quererte más.

También es habitual pensar que el hecho de que algo nos esté costando es **sinónimo de que nos estamos esforzando**. Sin embargo, no siempre es así. Entendemos que no es necesario sufrir o pasarlo mal para conseguir aquello que nuestro corazón desea. Cuando piensas así, estás muy lejos de quererte, aunque solo sea un poquito.

La mayoría de nosotros tenemos una tendencia, entrenada durante años, que nos lleva a castigarnos con mayor frecuencia que con la que nos premiamos. Es cierto que necesitamos sostener nuestro día a día en hábitos saludables y de rigor con constancia o firmeza. Pero también practicar el amor por nosotros mismos constituye una tarea que necesitamos recuperar si queremos desarrollarnos al máximo.

A continuación te comparto los mejores 3 consejos para comenzar a quererte. Para ello te contaré que **la autoestima es el pilar que construye nuestro bienestar y nuestro crecimiento emocional**. La manera en que nos sentimos en relación a nosotros mismos afecta al resto de aspectos de nuestra vida; es decir, que de lo que nos estimamos depende cómo funcionamos en el trabajo, en el amor, en el sexo, en la familia, etc.



*Querer ser otra persona es malgastar la persona que eres.*

**Marilyn Monroe**

No hay, de hecho, ni una sola dificultad psicológica que no sea atribuible a una autoestima deficiente. Esto es así porque de todos los juicios a los que nos sometemos a lo largo de nuestra vida no hay ninguno tan importante como el nuestro propio.

### **Todos los obstáculos que has superado son razones para quererte**

Muchas de las experiencias que llevamos en nuestra mochila de recuerdos, aunque nos parezcan nimiedades, son obstáculos que superamos y nos hacen ser lo que somos: grandes y extraordinarios. Por otro lado, nos esforzamos en situaciones que pensamos que no implican casi gasto, cuando suponen todo lo contrario: adaptación y foco constante en nuestro alrededor.

**Practica el amor con tu persona y siéntete increíble por todo lo que has logrado hasta ahora.** De esta manera alimentarás la confianza en ti mismo. Las situaciones que vemos como dificultades o grandes problemas son en realidad aquellas experiencias que van a permitir un crecimiento interior en ti. Evita quejarte, acéptalos y ama esos momentos porque constituyen los pasos adecuados hacia tus sueños.

### **Para empezar a quererte tienes que saber por qué no lo haces**

Como te comentábamos en el punto anterior, tenemos tendencia a protegernos de nosotros mismos, valorando y enfocando la atención sobre nuestros defectos. Muchas veces nos criticamos en exceso y ni somos conscientes de ello, haciéndonos un gran daño con las palabras que nos decimos y lanzamos a nuestro corazón.

Para evitar aquellas creencias que son un obstáculo para nuestro amor propio, es necesario identificar aquellos focos que las sostienen. Esto a veces implica llevar la contraria a personas que queremos y que nos quieren, que buscan lo mejor para nosotros, pero que también se equivocan. Ellos pueden aconsejarte, pero el último responsable de tus decisiones eres tú.

# ENHORABUENA! YA ESTÁS MEJORANDO TU VIDA

Eres el único que sabe cómo hacerse sentir bien, a si que no pierdas tu tiempo sintiéndote mal. Para ello, te comparto este fantástico recurso. No te lo pierdas!

[DESCÚBRELO AQUÍ](#)

## Practica el “lo siento y gracias” con amor hacia ti mismo

Nos enseñan a ser amables, a ser compasivos y a prestar atención a las necesidades de los demás: es lo que se supone que hace una buena persona. Concédete el regalo de darte las gracias por todos aquellos momentos que has sido capaz de superar y de los cuales has aprendido sin hacer daño a nadie. Ni a ti mismo.

Felicítate por cada decisión que tomas con valentía y constancia, confiando en ti en todo momento. Valora lo afortunado que eres por tener libertad y haber tomado la decisión de no sabotearla, buscando como escudo a los demás y saliendo de la guarida solamente cuando todo ha salido bien.

Tómate momentos de reflexión que te permitan alcanzar una dimensión de conciencia mayor, más profunda. Piensa en cómo te hablas y te relacionas contigo mismo. Si no lo haces como te gustaría pídete un “*lo siento*” por ello. Llevar a cabo este tipo de hábitos y acciones te permitirán despejar tu mente, hacer las paces con tu yo interior y, lo más importante, quererte como el ser humano extraordinario que eres.

---

# 8 COSAS QUE TIENES QUE DEJAR DE HACER PARA SENTIRTE BIEN

---

Solemos compartir innumerables promesas para ser mejores a la hora de cambiar nuestro *estilo de vida y sentirnos bien con nosotros mismos*. **Es bueno tener una disciplina ya que la constancia nos permite cierto bienestar y evita el estrés del cambio constante**. Esta puede ayudarte a ser fiel a la hora de conseguir los cambios u objetivos que te propongo para sentirte bien.

Es cierto que como somos seres humanos imperfectos nos sugestionan y crean más efecto sobre nuestra persona el escuchar “*no hagas esto*“. A la hora de educarnos parece que socialmente es más eficaz emplear formas negativas y aquellas que imponen cierta autoridad.

Dando con ello un giro totalmente positivo al tema de conseguir ganar en calidad de vida, compartiré contigo las 8 cosas que todos tenemos que dejar de hacer si queremos ser felices. Al liberarte de ellas será más fácil comenzar a sentirte bien.

## Deja de gastar más en cosas materiales que en tus propias experiencias

Siempre es bueno un cumplido y sentir que a nuestro entorno llega el detalle de que nos cuidamos. Un halago en el momento perfecto puede ser un perfecto detonante de un estado de ánimo positivo a lo largo de nuestra jornada.

Pero es cierto que para cuidarnos no necesariamente tenemos que derrochar en cuanto a bienes materiales y económicos se refiere. Disfrutar de aquellos momentos que recordarás para el resto de tu vida, esas emociones y sentimientos llenos de intensidad que te llevan a disfrutar de tu existencia es aquello en lo que verdaderamente tienes que invertir para sentirte bien.



*La vida es corta, y por desgracia pensamos mucho tiempo cómo se puede disfrutar.*

**Ben Johnson**

Tanto en tiempo, que vale oro, como recursos económicos. Porque además si verdaderamente deseas vivirlos encontrarás la forma de ahorrar y priorizarlos.

### **No inventes historias sobre tu vida para parecer más interesante**

Las personas superficiales son aquellas que simplemente se concentran en dar una apariencia material y una posible fachada inventada *evitando sacar a la luz su verdadero yo*. Digamos que se concentran en colocarse una máscara con origen en una gran inseguridad personal y miedo a la crítica feroz.

No tiene nada de malo parecer simple y un auténtico ser humano, con sus defectos y virtudes clásicas.

Concéntrate en decir la verdad de ti mismo y los demás. Sé auténtico y evita traicionarte a ti mismo para sentirte bien. De la otra forma acabarás perdiendo el sentido de lo que es real y de aquello de tu alrededor que no lo es.

### **No temas decir que “sí” a más cosas**

Es cierto que en casa estamos a gusto y seguros. Pero cuando nuestra rutina se basa en quedarnos estáticos en nuestras cuatro paredes de siempre nos perdemos un inmenso mundo exterior ahí afuera. Me gusta mucho invitar a mis clientes a que integren en su vida la palabra “*atreverse*”.

Sacar a la luz nuestro verdadero potencial ocurre cuando nos atrevemos a salir de nuestra zona de confort, al igual que los grandes aprendizajes. No temas sentirte *apasionado, ilusionado* o simplemente comenzar nuevas actividades, reuniones o visitas que créeme, cambiarán tu vida muy positivamente.

### **No emplees tu tiempo en falsas amistades**

Rodearnos de aquellas personas que nos hacen la vida imposible o de las cuales notamos que “*algo no anda bien*” no tiene sentido. Empleamos tiempo que no recuperamos, y lo más importante, la energía que necesitamos para disfrutar y vivir plenamente. Aprende a elegir aquellas amistades que te aportan algo mágico.



En realidad todos gozamos del mismo tiempo material si queremos. Al fin y al cabo la muerte, como dicen, es algo de lo que no podemos escapar ninguno. Y recordarlo no tiene que suponernos un trauma o parecido. Simplemente, la vida consiste en priorizar. Adquirir hábitos nos cansa.

Pero muchos estudios y experiencias personales demuestran que en cuanto realizas aquello que te has propuesto tan solo una vez, ya tienes el 80% del camino superado... ¿Por qué no intentarlo entonces para sentirte bien?

### **Deja de ser tan crítico**

No bases tus primeras impresiones en el atractivo físico de las personas que te rodean o acabas de conocer. Estarás de acuerdo conmigo que la gente es mucho más que sólo una foto en el Facebook. Recuerda que nuestros pensamientos y críticas constituyen lo que somos. Y dudo que seas una persona vacía que solo se centre en lo que los ojos ven pero el corazón aún no ha podido tocar.

### **No bases todas tus acciones en lo que tu entorno piensa**

Atrévete de nuevo a dar el primer paso sin estar continuamente pensando “*el que dirán*” o si tus seres queridos aprueban o no, determinada acción. Evita ponerte en duda a tu propia persona y simplemente hazte la pregunta de *¿por qué no? ¿qué puedo perder?*

Recuerda honrar tus valores y creencias aunque los demás te pongan en entredicho por ello. Ya sabes que si tienes la capacidad de imaginar todas tus metas y sueños por cumplir es porque tienes la capacidad suficiente de hacerlos realidad.

### **No tengas miedo de llevar a cabo tu sueño, no importa qué tan extraordinario pueda parecer**

Si sueñas con escribir un libro, actuar en una película, crear una multinacional o simplemente dar la vuelta al mundo *¿para qué tener miedo?* Da igual cuan extraordinario pueda parecer. Recuerda el punto anterior. Es bueno de vez en cuando mirar tu entorno y recordar que mucho de lo que tú eres es gracias al valor de personas que en su momento se atrevieron a llevar a cabo sus sueños

---

# 3 HÁBITOS MATUTINOS PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

---

Aunque la ansiedad pueda parecerse a todas luces un elemento que nos distorsiona y nos aleja de la *“jornada ideal”*, este estado puede darte la oportunidad de entender quién eres y qué necesitas en determinados momentos de tu existencia. Así, entender la ansiedad como una llamada de atención va a hacernos reflexionar sobre algunos hábitos que, de forma directa o indirecta, pueden estar alimentándola.

Es cierto que la ansiedad en muchas ocasiones no pasa de ser un ruido sordo, constante y monótono al que terminamos aislando en un lugar de nuestra conciencia. Sin embargo, por mucho que nosotros lo ignoremos esta existe y realmente notaremos la libertad que supone alejarla cuando esta ya no esté.

Por otro lado, las primeras horas del día suponen el punto de partida, los minutos en los que vamos a crear la inercia para el resto del día. Si ya nos levantamos alterados o si las primeras tareas las hacemos corriendo, difícilmente vamos a poder reducir este nivel de estrés a lo largo de la jornada. Romper una dinámica cuesta siempre más que crearla desde cero.

De esta manera, compartiré contigo estos 3 hábitos matutinos que te ayudarán a comenzar tu día con la mente despejada y lejana de cualquier ritmo frenético y carrera detrás del reloj.



*En un momento me sentí acosada por la ansiedad. Pero me deshice del miedo estudiando el cielo, determinando cuando saldría la luna y donde aparecería el sol por la mañana.*

**Louise Bourgeois**

## Tómate tiempo para reflexionar con una bebida caliente

Hablamos de llevar a cabo tanto actividades como momentos de silencio que te permitan conectar con tus pensamientos, contigo mismo y tu esencia vital. Mantener un tiempo para “reconectar” con aquello que deseas sentir a lo largo del día te permitirá separar fácilmente las tensiones que puedan presentarse en el mismo.

Acompaña este momento de “reconexión” contigo mismo con una bebida caliente, como un té o una infusión de hierbas, ya que te facilitarán el calmar la mente para el día que se te aproxima. Además, este momento de relajación lo asociarás sencillamente a ti mismo, a desconectar y podrás emplearlo cuando sientas que comienzas a dejar paso a la ansiedad.

## Estira tu cuerpo y equilibra tu mente

Estirando nuestro cuerpo nada más levantarnos permitimos que se prepare para la acción que vendrá a continuación. Nos acostumbramos así a escuchar qué necesita, cómo nos encontramos y vamos a sentirnos. Es importante que te preocupes tanto de tu mente como de tu cuerpo.

Para ello, puedes realizar actividades como el yoga, el taichí o cualquier práctica de ejercicio físico siempre de forma moderada. Además de permitir estirar tus músculos, estas actividades te proporcionan ejercicios mentales y físicos que ayudan a encontrar el equilibrio aportando grandes mejoras vitales.

## Dedica tiempo a tus emociones y las metas propuestas para tu día

Un ejercicio estupendo para evitar ser víctimas de la ansiedad es ordenar nuestra mente nada más despertarnos. De esta forma nos permitimos adaptarnos a las tareas que tenemos pendientes. Puedes darte tiempo para revisar los objetivos que pretendes conseguir, incluso para determinar cómo te gustaría sentirte. Haciendo esto estarás generando cambios positivos en tu existencia más importantes y con mayor proyección.

También puedes llevar a cabo un diario emocional investigando y apuntando cómo te vas sintiendo a lo largo de la jornada. De esta forma entenderás cómo funciona tu sistema emocional y te ayudará a poner en práctica diferentes recursos que impidan que alcances esa sensación de bloqueo interior que suponen los puntos más altos de ansiedad.

# 10 TRUCOS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD

Te regalo los 10 trucos más eficaces para combatir y superar la ansiedad. Recursos únicos que aplico en mi propio día a día conmigo misma y mis clientes en las sesiones de coaching con mucho éxito!

[DESCUBRELOS AQUÍ](#)

---

# DESEAR ESTAR ALLÍ Y NO ESTAR AQUÍ: EL ESTRÉS

---

Está claro que no podía faltar en esta guía para mejorar tu vida tratar una barrera fundamental en nuestro día a día: el estrés. Las presiones que ejerce sobre nosotros nuestro trabajo, amigos, familiares incluso el entorno social nos exigen a estar reajustando nuestra vida constantemente. Y es que seguramente sentirás que no puedes permitirte el dejar de pagar tu hipoteca, perder tu empleo, desatender a tu pareja emocionalmente o incluso dejar a un lado las tareas pendientes.

Todas esas obligaciones de repente un día estallan en situaciones complicadas como el no poder dormir bien o despertarnos a mitad de la noche dándole vueltas a cómo resolver uno de esos problemas presentes. A esa rutinaria situación además se le añade el hecho de agobiarnos por no poder conciliar el sueño y así estar descansados para afrontar el día siguiente.

Esta experiencia se repite en tu día a día aumentando el cansancio, produciéndote malestar físico como dolores de cabeza y una sensación de embotamiento mental que solo te lleva a afrontar la jornada con mal humor y falta de motivación. Incluso puede que de vez en cuando se te presenten momentos de ansiedad bloqueante y en determinadas situaciones tu respiración sea entrecortada, intentando marcar un ritmo de respiración profunda para gestionar positivamente tu propio estado de activación.

Este escenario supone nuestra propia película emocional titulada “el estrés”. Un escenario construido a partir de un estado cognitivo, emocional y comportamental que nos lleva a sentir el deseo de querer estar en el “*allí*” mientras estas y sientes en el “*aquí*”. El estrés genera resultados tanto positivos como negativos, pero sus consecuencias pueden ser desastrosas si nos desborda y se transforma en una angustia el pensar cómo resolver constantemente nuestros problemas u ordenar nuestras habilidades y destrezas para ello continuamente.



*La verdad científica se puede resumir: comer moderadamente, tener una dieta variada y no preocuparse.*

**Robert Hutchison**

## El estrés como condena

Ya sabes gracias a esta guía que todas las emociones y sus estados resultantes son positivos, ya que nos permiten adaptarnos y evolucionar interiormente para aprender a vivir una vida plena. Pero cuando los factores estresantes son de tipo psicológico y social, tu cuerpo genera ciertas respuestas fisiológicas para permitirte mantener el ritmo durante cierto tiempo. Además de condicionarte para preocuparte por aquello que puede generarte resultados negativos para tu persona y evitar así que se tengan lugar.

Todas estas respuestas fisiológicas no son adaptativas si perduran en el tiempo ya que sus efectos pueden suponer graves problemas de salud en nuestro sistema inmune, relaciones sexuales, falta de motivación incluso la entrada a estados de depresión y ansiedad graves. En resumen, es bueno que sepas identificar aquellas situaciones que te generan un estrés perjudicial para tu persona y desestructuran tu equilibrio, ya que llevan a que nuestro eje hipotálamo hipofisario adrenal se reestablezca para propiciar nuestro bienestar emocional, físico y psicológico. Y esto no es saludable para nuestro cuerpo.

## El estrés condiciona nuestro cuerpo para hacer frente a las amenazas

El científico y escritor Robert M. Sapolsky escribió en uno de sus recomendados libros **“¿Por qué las cebras no tienen úlceras?”** lo siguiente: *“en nuestra privilegiada vida hemos sido los únicos del mundo animal con la suficiente inteligencia como para inventarnos ciertos agentes estresantes y los únicos lo bastante estúpidos como para permitir que dominen nuestras vidas”*.

El estrés es el resultado generado por nosotros mismos como seres humanos debido a las disonancias que podemos percibir entre las necesidades que demanda el entorno o vida y los recursos que tenemos en nuestro interior para ser capaces de satisfacer dichas necesidades. Que decirte que el secreto para superar con éxito el estrés por ello radica en lograr hacer nuestras aquellas habilidades y herramientas que nos permitan el equilibrio diariamente para generar una respuesta positiva.



# IMPRESINDIBLE PARA SUPERAR EL ESTRÉS

El estrés supone un estado emocional y como tal contiene un potente mensaje, el cual es importante entender para mejorar nuestra vida. Descubre cómo hacerlo en este video.

[ACCEDE AQUÍ](#)

Es cierto que como cualquier estado emocional su superación y gestión positiva depende de cada caso personal. Aún así, siempre podemos emplear ciertas técnicas más generales que también pueden facilitarnos el éxito en un plan de acción ante el estrés. Podemos encontrar útiles técnicas de respiración, para detener el bucle de pensamiento continuo, ejercicios tanto de relajación y como de afrontamiento. Y uno de los recursos que bajo mi experiencia personal me ayuda mucho diariamente a relajarme y liberar tensiones internas, el deporte.

También técnicas y herramientas para “aprender a ser” en el aquí y ahora como el mindfulness y la conciencia plena. Existen en el mercado muchos libros y manuales para gestionar este estado emocional como “*Usted puede ser feliz*” y “*Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*” de Albert Ellis y “*Adiós ansiedad*” de David Burns.

Aún así, como existen múltiples recursos te recomiendo que investigues cuales son las estrategias más efectivas para tu persona y evitar que el estrés te siga perjudicando a nivel de salud tanto mental como física.

---

# 4 EXPERIENCIAS QUE NECESITAS REALIZAR POR TI MISMO

---

Son muchas las experiencias positivas que puedes permitirte a ti mismo a lo largo de tu existencia y, al mismo tiempo, es fascinante la capacidad que tienes para llevarlas a cabo, apostando por tu crecimiento personal. En definitiva, emociones y sentimientos que puedes generar con simpleza y que potencian tu ser para aprender a vivir de forma hermosa.

Dentro de este apartado, a la hora de tomar responsabilidad sobre nosotros mismos para evolucionar “*a positivo*”, es importante recordar la importancia de las necesidades personales. Si no te valoras, te cuidas y te apoyas, no te estás respetando y estás saboteando tu esencia vital.

Por ello, es necesario recordar que sí podemos hacernos cargo de nuestras propias necesidades y al mismo tiempo del cuidado de los que nos rodean. De esta forma tendrás más capacidad para animarte y hacerlo con los que te quieren, siendo libre de experimentar las 4 experiencias que todos merecemos sentir y realizar por nosotros mismos para aprender a “*ser*” muy bien. Las que a continuación compartiré contigo.

## Vive el presente pasando tiempo con las personas apropiadas

El aquí y ahora constituye la magia del presente para permitir sentirnos vivos. Nos referimos a sentir con el corazón y sinceridad el momento, dejando de dar tanta connotación a la necesidad de planear el futuro constantemente y esperar.



*Solo desde una calma interna, el hombre fue capaz de descubrir y formar entornos tranquilos.*

**Stephen Gardiner.**

El ahora es el único momento garantizado para ti que verdaderamente te mereces experimentar por ti mismo. Nos referimos a aquello que sucede en el momento y dejamos pasar constantemente, sin ser conscientes de ello. Para ello, vive y disfruta el presente con aquellas personas que te hacen sentir, si cabe, aún más vivo y más auténtico.

Junto al entorno que te acompaña cada día, apoyándote y formando parte de quién deseas ser, sin pedirte nada a cambio. Hazte con las herramientas básicas para comprender, pero no dejarte llevar por aquellos que solo generan incomodidades emocionales, las personalidades tóxicas.

### **Valora el aprendizaje positivo que tus errores te enseñan y prioriza en tu propia felicidad**

Tu mismo eres el dueño de tu propia existencia. Cuidarte y apoyarte es la asignatura que, en plena era de estados emocionales habituales como la ansiedad y estrés, tenemos que prestar atención. Dejarnos llevar y no atender nuestras propias necesidades nos conducen a no valorarnos, no querernos y en consecuencia manifestar dichos estados.

Es normal por ello encontrarnos en algún momento en los mismos y para superarlos con éxito tener a mano las herramientas básicas que nos permitan entendernos. Pretender ser perfectos y no cometer errores nos genera también situaciones ansiosas que solo nos bloquean e impiden que seamos nosotros mismos.

Pasamos por alto que los errores son un regalo, ya que constituyen las piedras de los peldaños del progreso. Equivocarnos en algún momento indica que estamos en el camino, esforzándonos e intentándolo sin tirar la toalla. Proponte tomar riesgos, atrévete a salir de tu zona de confort y si caes no dejes de levantarte e intentarlo. Puede que uno de esos errores sea el camino a tu logro más grande.

# SÚPER RECURSO PARA ATREVERTE A HACER COSAS NUEVAS!

Siempre que te invada el miedo a lo desconocido o lo nuevo, recuerda que tienes a tu disposición muchísimos recursos como por ejemplo el que te comparto aquí: el poder de la música.

[ACCEDE AQUÍ](#)

## Sé honesto contigo mismo afrontando tus problemas con humildad

Cuando hablamos de honestidad nos referimos a aquella capacidad que nos permite darnos cuenta de qué es lo correcto, qué no lo es y qué te apetece o necesitas cambiar. Sé honesto con aquello que deseas, con quien pretendes ser y con quien fuiste en el pasado, sacando de ello el aprendizaje que te permita evolucionar positivamente.

Mentirte a ti mismo solo te lleva a faltarte al respeto y a no ser congruente. Ya sabes que la persona que siempre va a estar a tu lado eres tu, concédetelo. Además, si te permites ser congruente contigo mismo serás capaz de conocerte mejor e impedirás que sean tus problemas los que te definan.

Solemos quejarnos cada día de que las cosas no nos van tan bien como nos gustaría, pasando por alto el gran detalle de que los problemas no desaparecerán a menos que pasemos a la acción. Si nos permites un gran consejo *“haz lo que puedas, cuando puedas, y reconoce lo que has hecho”*. Toma pequeños pasos en la dirección que tu creas correcta, aunque suponga un pequeño retroceso para tomar impulso.

## Comienza a ser tú mismo y mucho más amable con tu persona

La forma en cómo te tratas y amas establece el estándar para los demás que te rodean. El amor por ti mismo permitiéndote ser quién eres verdaderamente en esencia tiene que comenzar en tu persona, no esperar que lo haga nadie más.

Pretender ser cómo los demás quieren que seas o tratar de satisfacer todas sus necesidades solo te conduce a perder el ser que eres. No te alejes de tu esencia y abrázate, se sincero contigo mismo y pon siempre tu corazón en aquello que emprendas.

---

# 8 SIGNOS QUE DEMUESTRAN QUE TU CUERPO ESTÁ BAJO PRESIÓN

---

En nuestro día a día solemos asumir con bastante frecuencia que estar estresado es algo que podemos percibir fácilmente, con escaso esfuerzo. Nos enseñan a asumir la idea de que cuando no podamos más con determinada emoción o acción, seremos conscientes de ello, logrando eliminar o desquitarnos de los efectos de esa presión que estamos padeciendo sobre nuestro cuerpo.

A pesar de ello, infinidad de veces estamos tan absortos y concentrados en conseguir determinada meta o superar los baches de cada día que nosotros mismos, con la ayuda de nuestra mente, *bloqueamos los signos de advertencia*.

Debido a esto nuestro cuerpo empezará a enviarnos señales en forma de síntomas, y aunque podamos creer que éstos no son importantes, lo más recomendable es escucharlos, reflexionar su origen, su “*para qué*” y cómo detenerlos.

Estarás de acuerdo conmigo que dormir poco cada noche o estar alimentándote a base de comida basura cada día, no es la forma más sana de vivir y desarrollarte como ser humano, siendo claras señales de que algo no está funcionando en tu estilo de vida.

Por ello, me encantará invitarte a descubrir los 8 principales signos que indican que nuestro cuerpo está bajo presión, los cuales son:

1. **Duermes y descansas poco.** Uno de los principales puntos a cuidar y mantener sanos si queremos gozar de un correcto y pleno *bienestar emocional*.





*Una tranquilidad perfecta consiste en el buen orden de la mente, en tu propio reino.*

**Marco Aurelio.**

**2. El descanso es vital para nuestro cuerpo físico e interior.** Si te es difícil conciliar el sueño o este es poco profundo, con pesadillas y sensación de poco descanso al levantarte, probablemente estés viviendo bajo un estrés importante.

**3. Te sientes cansado durante el día.** Necesitas muchas más horas de las que presenta un día normal para que tu mente, corazón y espíritu puedan descansar verdaderamente y disfrutes de una sensación de descanso total.

**4. Te enfermas frecuentemente.** Cuando nuestro cuerpo se encuentra ante niveles altos de estrés, el sistema inmune se ve afectado **en** gran medida y sufre, provocando que contraigamos enfermedades comunes con más facilidad y en seguida nos sintamos débiles.

**5. Sufres dolores musculares.** Al estar sometidos a una presión fuerte, nuestro cuerpo se tensa; *presentando contracturas musculares importantes* en el cuello y en la espalda. Esta tensión podemos aliviarla practicando ejercicios de relajación y deporte suave.

**6. Estás preocupado a lo largo del día.** Si constantemente *no paras de pensar y analizar determinadas situaciones en tu vida* que de por sí te estén generando un malestar, seguramente no sea solo esto último. Probablemente te estés encontrando bajo una alta presión y estrés continuado.

**7. Considera tomarte unas vacaciones o temporada de descanso** cuando te sea posible.

**8. Tienes dificultad para manejar el estrés cotidiano.** Encontrarte en una situación que te está quitando una gran cantidad de energía continua *puede llevarte incluso a no controlarte en las cosas más pequeñas.*

En estos momentos, estás a merced de tus emociones incontrolables, pudiendo romper a llorar o enfadarte en cualquier momento. Este punto es uno de los principales indicadores de que tu cuerpo está sometido a demasiada presión y desgaste interior.

# CÓMO CONTROLAR LOS NERVIOS Y LA IMPACIENCIA

Los nervios y la impaciencia son la primera señal de alarma de que no nos estamos cuidando y escuchando a nosotros mismos. Averigua su función y aprende a gestionar estos estados tan habituales

[DESCÚBRELO AQUÍ](#)

**9. Sientes la necesidad de comer alimentos basura.** El aumento de estrés nos lleva a elevar el número de cortisol en nuestro cuerpo, *haciéndonos sentir la necesidad y deseos de consumir alimentos y bebidas ricas en azúcares y grasas saturadas.*

**10. Tienes problemas digestivos.** Uno de los principales destinos del estrés en sintomatología es *el sistema digestivo*. Es cierto que los dolores estomacales pueden ser de diferentes orígenes, pero seguro estarás de acuerdo conmigo en que en los momentos de mucho estrés y nervios, los dolores de estómago te aumentan considerablemente.

Recuerda que nuestro sistema digestivo es extremadamente sensible a las situaciones de presión que sufre nuestro cuerpo.

---

# 3 MANERAS DE DAR UN GIRO POSITIVO A TU ACTITUD

---

Tenemos la opción de poder elegir vivir y disfrutar de una actitud abierta, serena ante las emociones y gozar de un pleno bienestar interior. Dejar de sufrir siendo lo suficientemente valientes para entregarnos, en cuanto a amor incondicional se refiere, con los brazos abiertos a nuestros seres más queridos.

Vivir con una actitud abierta implica cambiar parte de nuestros hábitos y creencias. Muchos son los que llamarían a este acto *madurez*. Y otros los que preferirían decir que se trata, simplemente, de *la necesidad de cambio de perspectiva ante nuestra propia realidad personal*, la de cada uno de nosotros.

Al fin y al cabo, ambas posibilidades buscan conseguir un cambio de actitud positivo. Para lograrlo, me encantará invitarte a tomar 3 maneras que te ayudarán a dar un giro positivo a tu actitud, aprendiendo así a cambiar tu vida y sacar a la luz tu mejor versión.

## Ser agradecido

A veces pasamos por alto que lo más simple es aquello que nos proporciona una experiencia serena y feliz, ayudándonos a valorar todo lo que nos rodea de forma inimaginable.

Dejamos en el olvido muchos momentos por los que dar las gracias como estos, por sentirnos dichosos con oportunidades que no todos podremos tener ocasión de vivir. Pero los que sí, son afortunados por ello y tienen la tarea de bendecir y honrar. Honrar la vida y todo lo que acontece en ella, porque tiene el poder de concedernos los mejores *sentimientos, aprendizajes y experiencias*.



*No pienso en todas las desgracias, sino en toda la belleza que aún permanece.*

**Anne Frank.**

*Aprendizajes y experiencias que nos llevan a construir la mejor versión de nosotros mismos:* la verdadera esencia humana. Basándonos en las leyes vitales del todo, pertenecemos a algo mucho más grande y eso lo sentimos cada uno de nosotros en nuestro corazón.

El ser agradecidos ante las personas que nos aman, ante el hecho de sentirnos y estar vivos, disfrutando cada experiencia y ser de forma incondicional es necesario si quieres tener una actitud positiva. Dar las gracias es reconocer y valorar todo aquello que te rodea.

### **Trabajar con tu consciencia corporal**

El cuerpo es nuestra herramienta para conectar nuestra sabiduría interior, nuestro regalo divino: aquello que tenemos el deber de compartir con los que amamos. Siguiendo este dogma sacamos a la luz que nuestra razón, aquella que nos hace elegir un bando u otro, depende directamente del cuerpo, y al revés.

Los pensamientos condicionan la postura corporal, la respiración, nuestros movimientos y sobre todo nuestra actitud ante aquellas experiencias que nos suponen una barrera y que pueden dejarnos como recuerdo un aprendizaje inmensamente rico. Nuestro cuerpo marca la unión del todo con nosotros mismos. Sin él no podríamos vivir, eso está claro, como seres eternos. Cuando tomamos consciencia de nuestro instrumento corporal es cuando podemos modificar y variar a positivo nuestra forma de gestionar las emociones.

Recuerda que tu cerebro es una herramienta que en solo cuestión de segundos te permite cambiar tu actitud ante tu propia experiencia vital. De ahí la importancia de tomar consciencia y respeto por el. Ten en cuenta, para ello, realizar ejercicio físico y comer de forma saludable.

### **Meditar y calmar tu interior**

Si deseas dar un giro positivo empleando para ello tu actitud, necesitarás ejercer un control sobre tus pensamientos. La mejor herramienta es aprender a identificar cada uno de ellos. Para ello, la meditación es una de las mejores opciones: te concederá el don de la plenitud y serenidad interior a la hora de controlar tus pensamientos.

# CÓMO MOTIVARSE A UNO MISMO Y ACTIVARSE

Seguro que estás de acuerdo conmigo con que el mayor recurso que tenemos para hacer realidad nuestros sueños es aprender a motivarnos cada día. Por eso, y para que te sientas super bien, aquí te dejo un super truco.

[ACCEDE AQUÍ](#)



Te recomiendo así el *yoga, taichi, pilates o ejercicios de respiración* que te permitirán emplear un tiempo para descansar. El descanso es vital a la hora de sentirnos serenos y con una mente en calma para poder ver en perspectiva “*como va marchando*” nuestra experiencia.

Evita ponerte excusas en cuanto a tiempos se refieren, ya que esta es una de las principales barreras a la hora de realizar ejercicios de este tipo. Recuerda que si no descansas poco a poco serás más vulnerable al estrés y cansancio crónico. Tómate tiempos que te permitan sacar una reflexión del “*para qué*” de tus pensamientos y su posible origen, que tanto te puede condicionar.

---

# 5 HÁBITOS QUE NECESITAS DEJAR ATRÁS PARA SER TÚ MISMO

---

Este es punto muy esencial y una herramienta muy valiosa que te proporciono cuando de comenzar un nuevo año se trata ya que, como es tradicional, la mayoría de nosotros hacemos un balance de los doce meses que se han quedado atrás.

Tenemos una revisión de hábitos personales de los que seguramente han nacido varias intenciones de cambio. Diferentes propósitos que pueden tener que ver con nuestro trabajo, nuestra familia, nuestra formación, nuestra salud, etc. Nos juramos que abandonaremos costumbres poco positivas, hábitos que hemos identificado como zancadillas -más o menos pequeñas- que nos alejan de una meta, un sueño o un estado óptimo.

Si ya sumamos varias décadas, estas propuestas pueden ir acompañadas por el pesimismo que genera el darnos cuenta de que años anteriores hemos hecho lo mismo y no hemos conseguido algunos de nuestros propósitos.

Sin embargo, no debemos confundir este pesimismo con la idea de que tenemos no tenemos control sobre nuestras vidas. Puede que tengamos la sensación de que nuestro barco va para donde quiere, pero eso no significa que no tengamos influencia sobre su rumbo.

Tampoco significa que el pasado sea un buen predictor del futuro, que lo hayamos intentado y no lo hayamos conseguido una vez, dos veces, tres veces, cuatro veces, etc., no significa que no podamos conseguirlo la siguiente.

Para acercarnos un poquito más al cumplimiento de nuestros sueños, te invito a desprenderte de 5 hábitos que necesitamos dejar atrás para ser la mejor versión de nosotros mismos.



*Es preciso correr riesgos, seguir ciertos caminos y abandonar otros. Ninguna persona elige sin miedo.*

**Paulo Coelho.**

## Deja de castigarte por aquello que no pudiste cumplir

El tiempo cura pero también puede acabar con la oportunidad de vivir aquello que anhelas, tus sueños y metas. La vida es preciosa porque nos enseña a adaptarnos en cada momento. Sorpresas inesperadas pueden llevarnos a ser mejor personas ya superarnos.

Aceptar que no podemos abarcar todo y que dependemos en parte del universo forma parte de *la ley del todo*. No somos superhéroes y, aunque seamos dueños de nuestro propio destino, no por ello tenemos que ser demasiado estrictos en nuestros juicios y olvidar que hay muchas circunstancias que nos afectan. *Que no podemos controlar todo*.

Las personas que queremos, las situaciones impredecibles y aquello sorprendente ocurre por algo. Si no has podido llevar a cabo tu plan de acción concédete el don de la imperfección. Créeme que es una de las mejores virtudes y hábitos de los que podemos disfrutar, ya que nos permite valorar la belleza de la vida.

## Deja de esperar constantemente la aprobación de tu entorno

Es cierto que somos seres sociables, lo cual implica el compartir y aprender de nuestro alrededor y de las personas que amamos. Su confianza nos guía por el camino que nos hayamos marcado, pero es cierto que depender constantemente de la misma no nos facilita el ser nosotros mismos.

Tener en cuenta la opinión de los demás para cualquier decisión que tengamos que tomar nos aleja de nuestra *voz interior*. Así, no tenerla en cuenta nos extingue como seres extraordinarios, sin permitirnos avanzar y dar lo mejor de nosotros mismos.

Confía en ti y escucha lo mucho que tiene que decir tu corazón, el que te conoce a la perfección y sabe qué virtudes puedes potenciar en cada momento. Recuerda que si cometiste errores es natural. Por ello somos humanos, por ser únicos e irrepetibles. Ahí reside la grandeza de nuestras almas, aprender de los errores y continuar confiando.

# HAS DESCUBIERTO QUE TIENES UN GRAN PODER, TU INTUICIÓN

Una mente y personalidad fuerte nos ayuda a desarrollar nuestra intuición, pudiéndola adquirir con sencillos pasos. ¿Quieres descubrir cómo? Aquí tienes el mejor secreto jamás contado

[DESCÚBRELO AQUÍ](#)

## Quítate las falsas máscaras que te protegen

En esta nueva etapa de tu vida, en el momento que desees empezar valórate, detente y obsérvate tomando como referencia un lado distinto de tu propio prisma. Entiende que, como te comentaba en puntos anteriores, nuestra grandeza reside en ser únicos e irrepetibles, imperfectos y sabios a la vez.

Crea una fortaleza que emane de ti, no que te proteja como de uno de tus hábitos fundamentales. No necesitas nada que te defienda, porque hasta en tus puntos más débiles puedes crecer. Empieza a ser tú mismo.

## Deja ir todo aquello poco positivo que tuvo lugar

Descubre y potencia tus virtudes, honrando aquello que consideras defectos. Pero, sin olvidar que estos hacen que seas quién eres. Muchas personas aparecieron en tu vida para valorar lo afortunado que eres por gozar de la compañía de aquellos que forman parte de ti, de tu círculo de confianza.

Además, muchas situaciones poco positivas ocurrieron para que te percatases de que todo, absolutamente todo, hasta lo más negativo, tiene un lado bello: *aceptar y valorar el aprendizaje descubierto*. Todos esos momentos difíciles, que pueden evocarte emociones incómodas, acéptalos. Tuviste la suerte de aprender de ellos y sobre todo, como muy bien me gusta decirme, de estar viva y plena para disfrutarlos.

## No mantengas aquellos pensamientos que hacen que dudes de ti mismo

Como seres humanos extraordinarios que somos tenemos un deber que cumplir, *el ser dueños de nuestro propio destino*. Esta tarea contempla la sabiduría interior de que “todo depende de nosotros mismos y podemos elegir qué acciones llevar a cabo en nuestro recorrido vital.”

Dudar de tu valía solo te conduce al pesimismo y a la derrota, incluso antes de haber pasado a la acción. Tienes todo lo necesario en ti y gozas de cualidades extraordinarias que solo tu tienes el poder de despertar y emplear para ser tú mismo.

---

# CÓMO MANTENER TU MENTE MÁS JOVEN CON 3 HÁBITOS COTIDIANOS

---

Estarás de acuerdo conmigo que a medida que vamos madurando interiormente en teoría también lo hacemos físicamente, y eso condiciona nuestras capacidades físicas. Son muchas las personas que manifiestan el no recordar las cosas como les es habitual.

Se sienten espesas a nivel mental a la hora de organizarse la jornada, sus metas o encontrar simplemente recursos para enfrentar su día a día. Si estas sensaciones las compartes con las personas de tu entorno, seguro no faltará el típico comentario de *“esto es cosa de la edad”*, buscando quitar peso y gravedad al asunto.

En este caso, es bueno recordarte que la evolución de la agilidad mental no necesariamente va asociada al cumplir años. El cerebro es el procesador de nuestro organismo. Mientras su plasticidad neuronal se mantenga, las funciones de las que él se encarga continuarán intactas.

Por ello, siempre podemos obtener herramientas y consejos para mantener nuestras funciones cerebrales como si de un niño o adolescente se tratase. De esta forma, propiciamos el gozar de un cerebro joven, saludable y con todo el potencial necesario para evitar dejarnos nada pendiente.

Son muchos los personajes sociales de gran relevancia dentro de la ciencia, la política y liderazgo que han sido conocidos por llevar a cabo una forma de aprendizaje y desarrollo de su experiencia disfrutando de un cerebro siempre joven, sin perder sus facultades mentales.

Pero entonces, ¿por qué algunos sufren un envejecimiento cerebral más significativo que otros?



*Mi cerebro es la clave que define mi mente libre.*

**Harry Houdini.**



Varias investigaciones científicas han encontrado la respuesta en que esta diferencia se debe al proceso de *envejecimiento cerebral*. Te contaré cómo mantener tu cerebro más joven con 3 hábitos cotidianos aportados por la ciencia.

## Practica la lectura

La lectura nos propicia visualizar y crear un mundo completamente nuevo gracias a las páginas que leemos. Esto nos ayuda a estimular y desarrollar el pensamiento activo, aquel que emplea al máximo las neuronas que constituyen el cerebro.

Gracias a un constante funcionamiento de las neuronas mientras leemos, evitamos que mueran al facilitar su alargamiento y propiciando el desarrollo de nuevos caminos para comunicar la información gracias a su plasticidad.

Para ello, te invito a que comiences de forma mucho más constante el saludable hábito de leer. Intenta recordar la historia y posibles acontecimientos creados por ti o finales a partir de lo que lees. Al leer estarás poniendo en activo tu creatividad, ejercitando de forma diferente y divertida tu cerebro.. No perderás tu lado artístico, ese lado que todos los seres humanos necesitamos desarrollar para permitirnos mucha más sensibilidad a la hora de disfrutar nuestra vida.

## Entrena tu respiración

Muchas son las personas que debido a accidentes, experiencias o situaciones de gravedad, en cuestión de segundos sin poder respirar perdieron ciertas capacidades cerebrales. Esto es debido a que el oxígeno forma parte del correcto funcionamiento de nuestras neuronas cerebrales, y es necesario mantenerlo oxigenado por ello.

El hábito de saber respirar es uno de los más sanos, ya que te invita a tomar importancia a la hora de no fumar, propicia el fomentar rutinas de respiración y cuidado de la misma saludables. Actividades que nos permiten estar cercanos a nuestra madre tierra: parques, arboledas, bosques y campo. Anímate a llevar a cabo ejercicios físicos donde aprenderás a respirar adecuadamente como correr y nadar.

## Sal de tu zona de confort

La rutina no suele ser buena compañera de un cerebro joven y saludable, ya que el mantenernos estancados en ella no fomenta el desarrollo de nuevos caminos y entramados cerebrales para conseguir nuevas opciones. Para ello, proponte nuevos retos, haz una lista de aquellas cosas de ti mismo que deseas mejorar o cambiar a positivo.

No te detengas ante aquellos problemas de nuestro día a día, esperando simplemente a que otros te los solucionen. Integrar este hábito tan inteligente en tu vida te ayudará a estimular tus conexiones cerebrales y no dejar de lado tu esencia, aquella que te permite encontrar siempre las fuerzas necesarias para conseguir todo tu potencial. Y por ende, disfrutar y vivir con plenitud.

Pon en práctica los juegos y actividades que te resulten de cierta dificultad como pasatiempos, crucigramas o sudokus. Recuerda que nuestro cerebro se mantiene en constante cambio a lo largo de nuestra vida, y siempre tienes opciones de poder aprender y adquirir nuevas habilidades manteniéndolo joven, sano y fuerte.

Parte 2

# **CÓMO LOGRAR UNA VIDA FELIZ**

Enhorabuena porque llegados a este punto tienes el poder de hacer de tu vida algo maravilloso. Este es el momento en el que comprenderás y sonreirás con cariño cuando alguien te comparta comentarios tales como *“que horrible y desgraciado es el mundo con él o ella”*, *“cuanta mala suerte tiene en su día a día”*... Sonreirás porque ya eres consciente de que el poder para lograr la vida que deseas lo tienes tu, todo lo que necesitas reside en ti.

Aún así es bueno que te avance algo, y es que por suerte vivimos en una sociedad donde muchas son las barreras que nos podemos encontrar para superarnos y disfrutar una verdadera vida feliz. Y efectivamente, has leído “por suerte” porque ser capaces de lograr la felicidad en la época en que vivimos tiene mucho merito. Demasiadas experiencias vivimos ya sin agradecimiento por los que nos rodean o consideración, empatía y sobre todo amor por nosotros mismos y el mundo.

Un consejo que aprendí cuando comencé a dedicarme a mi pasión, el coaching personal, es que si deseas cambiar algo tienes que ser consciente de la realidad en la que se da *“eso”* que deseas cambiar. Es como hacer la lista de la compra. Puedes hacerla *“al tum tum”*, con lo primero que te apetezca pero si no abres realmente tu nevera nunca sabrás con eficacia que necesitas comprar, y mucho menos tenerlo disponible para cuando lo necesites en un futuro.

Teniendo en cuenta la situación social en la que vivimos tu y yo actualmente, me encanta compartir el hecho de que somos dueños de nuestro propio destino, y por tanto, este escenario no nos supone no poder ser felices.

En realidad es mucho más fácil de lo que crees. Tan solo necesitamos llevar a cabo hábitos simples basados en el amor incondicional, el que nace directamente de nuestro corazón. En esta segunda parte aprenderás cómo disfrutar tiempo contigo mismo, con aquellos que amas, tus momentos de soledad sagrados o cómo crecer desde un pensamiento positivo.

Ponte cómodo porque empieza nuestro viaje hacia una vida plena y feliz. Preparados, listos, ya!

---

# 3 CONSEJOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA QUE FACILITA TU VIDA

---

Vivimos en una sociedad donde el número de patologías asociadas con el estrés y ansiedad no deja de aumentar. Nos disgusta sentirnos estresados y está claro que mucho menos nos agradan las alteraciones fisiológicas negativas que acompañan al estrés, pero es importante recordar que según la valoración de la psicología, una dosis medida y equilibrada de esta estimulación es saludable.

¿Saludable sentirte mal? Claro que sí, porque es el mecanismo que tiene nuestro cuerpo de recordarnos que nuestro interior también necesita cuidados y no lo estamos llevando a cabo.

Aunque es tradicional asociar el estrés con consecuencias perjudiciales para nuestra salud, al constituir este un estado emocional no deja de tener una parte positiva si sabemos cómo gestionarlo y emplearlo a nuestro beneficio, tanto físico como mental.

La psicología positiva se convierte así en una de las mejores herramientas para superar dicha experiencia emocional: una disciplina de la psicología que viene a decirnos que la salud emocional se puede trabajar más allá de la presencia o la ausencia de enfermedad. Además, poniéndola en práctica serás capaz de aprovechar aquellas situaciones que consideras perjudiciales para ti para generar resultados positivos en tu día a día.

Las 3 ideas y conceptos básicos que la psicología positiva nos brinda para facilitar tu vida y superar con éxito estados estresantes son:



*El bienestar y salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara.*

**Buddha.**

## El estrés y la alegría como emociones paralelas

Según varias investigaciones científicas se ha logrado confirmar que los síntomas fisiológicos del estrés son muy similares a la mayoría de los síntomas de la alegría. Cuando nos sentimos estresados nos cuesta respirar, nuestro ritmo cardíaco aumenta y se dispara, similar en ambos casos a cuando nos encontramos alegres y felices.

Un consejo eficaz que tienes desde ya a tu disposición, sabiendo este importante dato, es el ver dicha situación de estrés como un reto positivo que, si lo superas, te permitirá avanzar en todos los sentidos. El ser capaz de controlar tus estados emocionales y conseguir lo que te propones puedo asegurarte que te proporcionará satisfacción y felicidad. Recuerda este regalo siempre que te sientas estresado o empieces a perder el control por los nervios.

## Cómo sentirte seguro de ti mismo desde el primer minuto

La seguridad en nosotros mismos es una de nuestras auto-percepciones que necesita más refuerzo y cuidado diario. Esto se debe a que en muchas ocasiones es desgastada y debilitada por el estrés y por una “mala” costumbre común a todos los mortales, el de fijarnos en las cosas negativas e ir acumulándolas en nuestra memoria, sin dejar espacio para guardar lo que hemos hecho de forma positiva y bien.

Por otro lado y relacionado con la percepción de seguridad que tienen de ti mismo los demás, se ha demostrado que las personas de nuestro entorno suelen ser un tanto torpes a la hora de acertar sobre el nivel de seguridad que tienes en aquello que estás llevando a cabo. De hecho, lo más común es que el amor y consideración que te tienen aquellos que te aman les lleve a sobrestimar tu seguridad personal. Pensabas que los demás te veían peor de cómo te ves a ti mismo, ¿cierto? Ya ves que no 😊

## El lenguaje no verbal como pilar central de las relaciones

Es algo que ya sabes y que me encanta recordarte, la gran importancia que tiene el lenguaje no verbal para construir nuestras relaciones personales de forma sana y equilibrada. Son muchos los textos y materiales que tienes a tu disposición para trabajar tu lenguaje no verbal, pero hay consejos rápidos que te compartiré para ponerlo en práctica.

# SÚPER SECRETO PARA SENTIRTE SEGURO DE TI MISMO

Te cuento el mejor secreto para confiar y sentirte más seguro contigo mismo o en aquellas situaciones con los demás que te crean inseguridad. Descubrirás el mejor ejercicio para confiar en ti.

[AQUÍ LO TIENES](#)



Por ejemplo, el contacto visual aumenta la probabilidad de que la química sea buena cuando conoces a alguien, incluso mitigando los efectos de las comunicaciones negativas, si se dices inconscientemente. De alguna manera, cuando miramos a los ojos de forma amigable estamos protegiendo el canal de comunicación ya que para el otro es una señal de que somos receptivos y nos apetece de verdad interactuar con él o ella.

Es cierto que hay personas a las que mirar a los ojos mientras mantienen una conversación les cuesta. Si eres uno de ellos, no te preocupes porque seguramente seas un poco tímido. Para desarrollar esta habilidad comunicativa puedes practicarlo de forma consciente con una persona que sea de tu confianza.

Cuando te encuentres en reuniones de trabajo o encuentros que te suponen un gran esfuerzo emocional recuerda mantener la relajación. Para mantener la calma ante tus compañeros de charla un truco que puedes emplear es el imaginar que las personas que tienes en frente son viejos amigos. De esa forma te sentirás más libre, mostrándote más natural y sin preocupaciones.

---

# AUTOCONOCIMIENTO:

## 3 HERRAMIENTAS PARA CONOCERTE MEJOR

---

Cada uno de nosotros nos encontramos día a día viviendo nuestro propio sueño personal. Podemos ser conscientes o no de cada paso, pero ahí están. Llevándose a cabo como si de un guión se tratase. Cuando hablamos de conseguir nuestras metas, propósitos y materializar los deseos personales, el autoconocimiento es la herramienta clave y esencial para ello.

Somos muchos los que nos enfrentamos a cambios continuos en nuestra vida personal y profesional. Dentro de nuestra búsqueda de bienestar y crecimiento interior, podemos replantearnos muchas cosas, sobre todo aquellas que nos permiten conocernos a nosotros mismos y orientarnos hacia lo que nos satisface y mejor sabemos hacer.

Conocer los objetivos que tenemos y las herramientas para conseguirlos es el primer paso para lograr lo que nos proponemos. Es cierto que cuando hablamos sobre nosotros mismos en ocasiones nos puede resultar difícil. Sentimos que nos conocemos y sabemos todo acerca de nosotros, pero muy pocas veces nos detenemos a pensar, reflexionar y escribir nuestras metas.

No nos paramos a *“sellar con tinta”* y ser conscientes de las características que nos facilitarán o dificultarán la consecución de las mismas. Para ello, es importante y necesario objetivar lo que sabemos sobre nosotros mismos y nuestro interior como seres humanos.

A estas alturas, me encantaría que supieras lo importante que resulta el autoconocimiento en cada uno de nosotros pero, ¿qué herramientas nos ayudan a conocernos a nosotros mismos?



*De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo.*

**William Shakespeare.**

Estas son las 3 mejores herramientas para desarrollar en ti el autoconocimiento de forma sencilla y eficaz:

**1. Quién soy.** Este ejercicio te *permite ver por una parte quién eres en este momento, el momento actual, y quién quieres llegar a ser.* Destacar que lo más importante es decidir cómo vas a conseguir llegar a ser la persona que deseas y anhelas ser ¿Cuál sería tu estrategia para conseguirlo?.

Se realizará la tarea colocando en una hoja quién eres, en otra quién deseas llegar a ser, y en la última cómo vas a hacerlo. Será también interesante complementar este ejercicio con un *feedback de las personas de tu confianza* para conocer cómo te ve y percibe tu alrededor.

**2. La línea de la vida.** Esta herramienta te permite crear una línea horizontal que representa tu vida. En esta línea marcarás un punto medio que representa el ahora. Seguidamente, comenzarás a incluir las diferentes situaciones y experiencias que hayas vivido en el pasado. Así podrás ser consciente de aquello que consideras relevante en tu vida.

La segunda parte consistirá en cumplimentar parte de tu *futuro*, señalando tus objetivos más cercanos y más alejados en el tiempo. Al finalizar esta línea de vida te invito a reflexionar sobre lo que has vivido y sobre cómo te planteas conseguir y alcanzar los objetivos marcados en tu futuro.

**3. Tener un diario de emociones.** Me encanta sentir las emociones como tesoros ya que su poder en nosotros es inmenso. Escuchar nuestras emociones puede aportarnos muchos detalles sobre ti mismo, otras personas o diferentes situaciones. Debido a ello, el diario emocional es considerado una técnica para facilitar el autoconocimiento.

Ser consciente de tu propio estado emocional, conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día, o su origen entre otros, puede facilitarte un mayor autoconocimiento en cualquier parcela de tu vida que desees.

# TE MERECE UN REGALO

Te invito a seguir auto-descubriendo el gran ser humano que eres de la mano de este video creado para ti, 11 preguntas para conocerte mejor. Su respuesta te permitirá reflexionar y entenderte más aún

[DESCÚBRELO AQUÍ](#)

---

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NUESTRAS EMOCIONES

---

Es habitual que en nuestra sociedad empleemos la comida como una rutina placentera. Te confesaré que en mi caso me encanta disfrutar de una buena mesa, y más después de saber los poderes tan increíbles que tiene una sana y equilibrada alimentación en cuanto a gestionar y potenciar nuestras emociones se refiere.

Está claro que la comida no sólo tiene una función nutritiva. Comer nos proporciona un momento de placer ya que nos permite desestresarnos y un estado de “llenado emocional” placentero. Por ejemplo, cuando dormimos poco la falta de sueño genera estrés incrementando en nuestro cuerpo hormonas que aumentan los deseos de ingerir alimentos.

También sucede que cuando nos sentimos con ansiedad o con problemas emocionales buscamos la comida para sentirnos mejor ya que, según diversos estudios, hay alimentos que nos facilitan calmar la ansiedad debido a su composición rica en triptófano, un aminoácido que estimula la liberación de serotonina y nos relaja al mismo tiempo que nos hace sentirnos más felices: el chocolate, el plátano, las nueces o el yogur son las estrellas dentro de este grupo.

Es saludable que en algún momento nos relajemos comiendo un pastel de chocolate pero la alimentación emocional debe ser controlada, ya que la positiva y adecuada gestión de nuestras emociones no se resuelve comiendo. Además, si permites que uno de tus objetivos a la hora de comer consista en calmar tus emociones escogerás inconscientemente más alimentos grasos, desequilibrando tu dieta y propiciando un mal estado de salud, tanto física como emocional.



*Somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho más de lo que somos.*

**Alice May Brook.**

En este punto me encantará que hagas tuya tu mejor experiencia en cuanto a alimentación saludable se refiere. Existen infinidad de consejos y rutinas alimentarias extraordinarias, las cuales se pueden adaptar a cada persona y condiciones físicas. Te propongo elijas la que mejor se ajusta a tu cuerpo y personalidad y comiences a cuidar tu alimentación emocional. Mientras lo haces me centraré como ejemplo en el estilo de alimentación saludable que sigo como rutina y el cual desde el momento en el que lo integré en mi vida me cambió la perspectiva de la misma.

Una alimentación que me resulta, bajo mi experiencia, increíble y se adapta a mis emociones completamente: la alimentación alcalina. En mi caso me permite una mejor gestión de mis emociones así como un mayor amor por mí misma y mi interior como ser humano. Como podrás comprobar me encanta, que te voy a decir 😊 Antes de continuar te contaré un par de puntos esenciales para que compruebes que efectivamente somos lo que comemos y cuanto pasamos por algo en pleno siglo XXI esta fantástica condición.

### La dieta afecta nuestras emociones

La alimentación y las emociones están estrechamente vinculadas. Una forma fantástica de demostrártelo es tomando como ejemplo que cuando comes un dulce estoy segura que sueles sentirte más relajado y a gusto. Además, arriba hemos hablado que hay alimentos que al estimular la liberación de serotonina nos permiten sentirnos mucho mejor.

De otra forma, cuando consumimos una dieta sana nos sentimos estupendamente, en paz con nosotros mismos ya que estamos cuidando nuestro interior, además de que a nivel físico en el intestino existen muchas terminaciones nerviosas que envían información al cerebro de cómo nos encontramos a este nivel, ayudándonos a prevenir alteraciones y enfermedades físicas, el resultado de una poco sana gestión de las emociones.

Por ello es recomendable consumir una dieta suficiente en micronutrientes, una buena cantidad de fibra soluble, prebióticos y agua. Así cuidamos estupendamente nuestro aparato digestivo y el que es el segundo cerebro del organismo.

En el opuesto de esta compleja relación podemos decir que una mala alimentación puede producirnos depresión, tal es así que se sabe que una dieta pobre en antioxidantes, rica en grasas trans y escasa en micronutrientes puede dar origen a un estado emocional alterado.



Por tanto, una mala alimentación nos condiciona a la depresión y estados de tristeza ya que una dieta pobre en antioxidantes, rica en grasas y escasa en micronutrientes puede dar origen a un estado emocional alterado negativamente. Nos impide conciliar el sueño adecuadamente y de esta forma originarnos estrés y malestar físico con mayor facilidad.

Es una relación dinámica, pues tanto la comida afecta nuestras emociones como a la inversa. Para que nuestra salud sea la que mayor beneficio obtenga de esta relación, claramente ninguna debe predominar por sobre la otra, sino que debe existir un equilibrio.

### Un equilibrio entre emociones y comida

Para que la alimentación no sea puramente emocional, es decir, para que la causa de nuestra ingesta no se encuentre siempre en las emociones sino que más bien nuestro consumo de alimentos se ajuste más al hambre real, debemos entender que la comida brinda placer y es un desestresante pero no soluciona nuestros problemas y sólo calma la ansiedad temporalmente.

Si estamos angustiados y buscamos comida, pensemos que no será la solución a esta emoción, sino que podemos recurrir a otras actividades placenteras que no impliquen el consumo de alimentos como son leer, escuchar música, caminar, hablar con un amigo, entre otras.

Si dejamos que ante cada emoción nuestro cuerpo ingiera comida, culminaremos con un exceso de calorías que puede desencadenar **obesidad** a largo plazo. Pero si por el contrario reprimimos nuestros deseos de comer algo dulce de vez en cuando también estaremos alterando el **equilibrio entre emociones y comida**, pues cuando nos permitamos por fin comer un pastel no lo disfrutaremos y posteriormente a su ingesta sentiremos culpa por haberlo hecho, cuando es totalmente normal sentir placer por un poco de dulce.

Entonces, para establecer un equilibrio que no perjudique nuestra salud, debemos controlar **la alimentación por emociones** y al mismo tiempo, debemos permitirnos de vez en cuando comer por placer, disfrutando de una preparación sabrosa y cargada de emociones, pero si volvemos habitual este acto que vincula emociones y comida, podemos caer en un círculo perjudicial para el organismo.

---

# 7 FRASES DE BUDDHA QUE TE CAMBIARÁN LA VIDA

---

Muchas personas preferimos referirnos al budismo más como una filosofía de vida que como una religión, teniendo como referencia las frases de Buda, sus máximas o sus textos como modo de vida.

El budismo es una de las religiones más antiguas que aún se practica por unos 200 millones de personas en todo el mundo. Lo que ha facilitado que esta filosofía o religión perdure a lo largo del tiempo y siga ganando seguidores.

La razón por la que el budismo tiene tanto seguidores es la sencillez en como transmiten mensajes llenos de sabiduría que permiten mejorar nuestra calidad de vida. Pero para su entendimiento e integración de significado no tenemos por qué hacernos seguidores de esta religión.

Tan solo es necesario abrir nuestro corazón y llevar a cabo una apertura mental con ilusión para adentrarnos en la filosofía budista. Te presento *las mejores 7 frases de Buda que te cambiarán la vida*:

## 1. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional

Teniendo en cuenta que a las personas solo nos puede dañar aquello a lo que le damos importancia, evitar el sufrimiento inútil puede consistir simplemente en dar un paso atrás, desligarse emocionalmente y ver las cosas desde otra perspectiva. El dolor es algo físico e inevitable, pero el sufrimiento es una elección, depende de nosotros, de nuestros pensamientos y emociones.



*No lastimes a los demás con lo que  
te causa dolor a ti mismo.*

**Buddha.**

Lleva práctica y tiempo, pero merece la pena llevar a cabo este gran aprendizaje. Como guía para ello, otra de las frases de Buda que nos puede servir de referencia sobre cómo comenzar es: *“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; está fundado en nuestros pensamientos y está hecho de nuestros pensamientos”*.

## **2. Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora**

Solemos pensar solamente en el pasado o estar excesivamente preocupados por el futuro. Esto nos lleva a no vivir el momento y que nuestras vidas pasen de largo sin ser conscientes. El budismo nos enseña el aquí y ahora.

Por tanto, debemos aprender a estar plenamente presentes, a disfrutar de cada momento como si fuera el único.

El pasado ya pasó y el futuro está por venir, en realidad no podemos hacer nada por ello. Pero si vives el presente y te centras en lo que estás haciendo, aprenderás a ser consciente, a vivir el momento y a disfrutar de todas esas experiencias de las que eres participe y antes no te dabas ni cuenta.

## **3. Cuida el exterior tanto como el interior, porque todo es uno**

Para encontrar un verdadero estado de bienestar es imprescindible que mente y cuerpo estén en un equilibrio. No centrarnos demasiado en el aspecto físico o, por el contrario, en el aspecto interior. Mantener un equilibrio nos ayudará a sentirnos más plenos y conscientes del aquí y ahora, facilitándonos una plenitud emocional más rica.

Cuida tu exterior, pero también cuida tu interior. Practica el contacto con lo que te rodea y no te olvides de practicar el contacto contigo mismo, con tu interior. La meditación o el yoga pueden ayudarte en esta tarea. El mundo es un reflejo de nosotros mismos.

# MEJORA TU VIDA CON LAS 12 LEYES DEL KARMA

Poniéndolas en práctica en tu día a día te permitirás conseguir cualquier estado positivo que desees. Además como recompensa te permitirás compartir todo tu amor con los que más quieres, mejorando su vida cómo regalo

[DESCÚBRELO AQUÍ](#)

#### 4. Más vale usar pantuflas que alfombrar el mundo

Para encontrar nuestra paz interior, tenemos que ser conscientes de nuestros potenciales personales y aprender a saber dosificarlos, así como nuestros recursos. De esta forma viviremos un auténtico crecimiento y evolución. De nada sirven las prisas, los impulsos y la velocidad.

Los grandes objetivos siempre se consiguen a largo plazo. Por lo tanto, cultiva tu paciencia, dosifica tus recursos y avanza. Poco a poco irás evolucionado, poco a poco irás creciendo pero todo a su ritmo. Las prisas no son buenas consejeras, no lo olvides.

#### 5. No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo

Se trata de una de las frases de Buda que nos permite eliminar casi todas las leyes y mandamientos morales actuales en nuestra sociedad. Teniendo parecido significado con la frase *“no le hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a tí”*.

Esta quinta reflexión es una de las frases de Buda que va mucho más allá, ya que consiste en un profundo conocimiento de nosotros mismos y una gran empatía para/con los demás, que requiere también de mucha conciencia y responsabilidad por nuestra parte. Implica un darse cuenta acompañado de una buena práctica, poniéndonos en el lugar de los demás.

#### 6. No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita

Nuestro deseo de tener más, tanto en el plano material como el emocional, es la principal fuente de todas nuestras preocupaciones y desesperanzas. Su máxima se basa en aprender a vivir con poco y aceptar todo aquello que nos brinda la vida en su momento. Ello nos llevará a una vida más equilibrada, reduciendo el estrés y muchísimas tensiones internas.

El hecho de desear más cosas a menudo solo indica falta de seguridad, que nos sentimos solos y necesitamos llenar esos vacíos. Sentirnos a gusto con nosotros mismos permite dejar atrás la necesidad de no tener que demostrar nada. Las posesiones no nos llevan a la felicidad. La felicidad es una actitud y por lo tanto es algo que se cultiva desde dentro.

## 7. Para entender todo, es necesario olvidarlo todo

De pequeños estamos en continuo aprendizaje. Nuestro mapa mental aún no está diseñado, lo cual nos hace abiertos a “todo” y a la capacidad de entender cualquier cosa. No sabemos juzgar. Al contrario todo lo que nos sea mostrado, lo acogemos con ganas de aprender y de disfrutar.

Pero a medida que crecemos, nuestra mente se llena de condicionamientos y normas sociales que nos indican cómo debemos ser nosotros mismos, como deben ser las cosas, cómo debemos comportarnos e incluso qué debemos pensar interiormente. Nos volvemos inconscientes con nosotros mismos y nos perdemos.

Para cambiar y ver las cosas desde una perspectiva más sana para nosotros, tenemos que aprender a desligarnos de las creencias, hábitos e ideas que no provienen de nuestro corazón. Para ello, esta frase budista nos servirá para comenzar el proceso: *“En el cielo no hay distinciones entre este y oeste, son las personas quienes crean esas distinciones en su mente y luego piensan que son verdad”*.

---

# CUANDO DEJAS DE ESPERAR TU VIDA CAMBIA

---

Me gusta actuar de forma sencilla ante la vida, ante mi vida. Una de mis tareas diarias desde hace ya algunos días consiste en pretender *liberar la conciencia de mis ilusiones o promesas eternas* y lo que su sentir y existencia en mi vida pueden generar. Me di cuenta que empleaba una elevada gran cantidad de energía a la hora de “*verme*” en la situación futura que deseaba. Me concentraba demasiado en el mañana.

Tomé entonces la decisión de dejar de vivir esperando y no esperar algo de mi. En cuanto tomas esta decisión tu corazón respira aliviado y tu alma comienza a vivir verdaderamente. En general, nos centramos en el cómo tenemos que vivir, sin darnos cuenta que solo por eso nos condicionamos y en realidad no vivimos. Encarcelamos nuestra alma y la robotizamos.

Así, un día decidí detener los pensamientos acerca de mi persona, de lo que yo misma esperaba de mí, de todas mis ilusiones. Decidí dejar de crear expectativas y vivir en ellas continuamente... Para centrarme en lo que sucedía a cada momento y poder disfrutarlo, en lugar de estar esperando.

## Deja de esperar algo de los demás

Decidí por lo tanto, dejar de esperar algo de los demás. Pues que las personas de tu alrededor te valoren, que tu pareja te entienda, que tú misma te entiendas y que los demás confíen en ti, en tu potencial y en tu saber hacer... no siempre es tarea fácil. Aprendí que lo más importante es que yo crea en mí y que si hago algo no es para esperar nada a cambio, sino porque realmente me apetece.





*Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo.*

**Proverbio Árabe.**

## No esperes el dinero en tu día a día

Antes me concentraba en cantidades elevadas de dinero como consecuencia a grandes oportunidades de trabajo que esperaba con mucha ilusión. Me di cuenta que cuanto más anhelaba lo material, menos me lo concedía la vida y menos aún avanzaba hacia ese estado. Entonces acepté de buen grado lo que ya tenía y que no necesitaba más para sentirme bien conmigo misma o ser feliz.

Me di cuenta que no estaba disfrutando ni saboreando lo que en esos momentos tenía, porque lo único en lo que me focalizaba era en el futuro, en cuando tuviese más y ganase más... realmente perdía el tiempo más importante, el instante presente.

## Deja de esperar que todo sea perfecto

¿Para qué esperar que todo sea perfecto? En realidad, *pensando así me di cuenta que no estaba sintiendo mi verdadera paz interior*. Aquella que todos nosotros tenemos alojada en nuestra alma y corazón por nacimiento. Nuestra esencia y regalo como seres humanos que somos, únicos y extraordinarios.

Cuando dejas de esperar que todo sea perfecto, dejas de depender del entorno para sacar a la luz tu verdadero poder, la serenidad y tu equilibrio interior. Lo que nada ni nadie podrá alterar jamás... La perfección no existe, yo me cansé de ir en su busca.

## No pienses en el día de mañana

Cuando nos sucede esa forma de percibir la realidad es *porque tenemos miedo de no poder superar aquello que tememos y puede que suceda*. Entonces comencé a plantearme la idea de decirme a mi misma que *“pasará lo que tenga que pasar, y todo para algo excepcional”*.

Todos tenemos planes. Yo misma tengo metas increíbles, pero cuando valoras tu vida bajo este lema percibes en realidad las grandes oportunidades que ésta tiene para darte. Y tus planes se convierten en poco en comparación.

Hay algo que ahora me llevo y es que las expectativas detienen la energía y nos enfocan en realidad en tan solo un par de caminos u opciones. Estas posibilidades además, suelen ya estar en tu mente. Tu energía se bloquea entonces pensando únicamente el *“cómo”* en lugar del *“para qué.”*

## ¿QUIERES SENTIRTE PLENO?

Te regalo uno de los mejores consejos que en mi propio camino y el de muchos de mis clientes en las sesiones de coaching, nos ha permitido encontrar el bienestar y la plenitud siempre que lo necesitamos dentro de nuestra rutina para sentirnos genial!

[ÁBRELO AQUÍ](#)

## Simplemente no esperes, actúa

Mi mente creaba una cadena de eventos que yo quería que pasaran en mi vida, y por lo tanto *mi cabeza siempre estaba trabajando bajo presión para seguir cumpliendo con mis expectativas y no olvidarme de nada*. Mi cuerpo estaba siempre en completo funcionamiento preguntándome qué tenía que suceder y que cosas podía llevar a cabo para conseguir aquello que ansiaba.

Y todo porque no sabía a ciencia cierta cómo lograr aquello que estaba esperando de mí misma. Pero ¿sabes lo más gracioso? Cuando dejaba de pensar en esa cadena mecánica, comenzaban a suceder respuestas e ideas excepcionales que me permitían conseguir las cosas de forma más simple y disfrutando.

Me cansaba física y emocionalmente en exceso cuando me proponía algo por todo lo anterior. Era como prepararme para una maratón que me decepcionaba y se llevaba un cachito de mi vida. Y es paradójico: lo que más deseaba se llevaba durante el proceso para conseguirlo parte de mi energía vital. Incongruente, ¿no crees?

Después de cuadrar todos los puntos anteriores en mi mente, y llegar al acuerdo con ella de qué era lo que mi alma necesitaba y corazón anhelaba, mi vida comenzó a llenarse de nuevos regalos que venían por su propia cuenta.

## Valora lo que la vida te está concediendo en el momento presente

Comencé a valorar que antes no apreciaba lo que la vida me estaba regalando, al estar continuamente buscando la respuesta *a la pregunta “¿cómo lograrlo?”*. Y ahora, para finalizar, es cuando te cuento el secreto de que todo se resume en que decidí dejar de controlar mi vida y empeñarme en averiguar como iban a suceder las cosas.

Que todo lo que sucede al ritmo que acontece es porque tiene su propio tiempo, inalterable y simple. Entonces es cuando podemos apreciar cómo sentir la vida y cómo fluir sin esperar nada, solo vivir y ser tú mismo verdaderamente.

---

# CÓMO DAR UN GIRO POSITIVO A LA VIDA EN SOLO 4 SEMANAS

---

Ninguno de nosotros quiere vivir una mala vida donde sentirse bloqueado e infeliz, pero en ocasiones nuestra rutina diaria nos lleva a no ser conscientes de si “lo estamos haciendo bien o no”. Vivir tan deprisa tiene sus consecuencias, entre ellas, dejar de prestarnos atención.

Te propongo dar el paso a una nueva vida en la que las palabras disfrutar y calidad reinarán en tu día a día. Los siguientes pasos, básicos y sencillos, te permitirán cambiar tu vida positivamente en solo 4 semanas:

## Primera semana: trabajar los hábitos y el cuerpo

- **Levantarte temprano en torno a las 6 de la mañana** te permitirá disponer del tiempo que nunca tienes durante el día para dedicarte a tus tareas y compromisos pendientes, previos a la jornada laboral. Gozarás del silencio y tranquilidad para concentrarte en tus asuntos.
- **Alimentación sana y ligera.** Si quieres realizar cambios en tu vida necesitas gran cantidad de energía. Es importante escuchar en todo momento lo que tu organismo requiere y ponerse metas alcanzables para eliminar toxinas. Para ello, ayudarás a tu cuerpo alimentándolo con comida sana, ligera y apetecible.
- **Deporte.** Supone uno de los hábitos más recomendables. Ayuda a tener un cuerpo tonificado, en forma y sano. De esta forma te permitirás disfrutar de una mente sana y equilibrada. Dicen que el movimiento es vida por eso para despertar la vida que hay en tu cuerpo necesitas moverte.



*Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos.*

**Henry F. Amiel.**

## Segunda semana: limpia tu entorno

- **Limpiar el espacio y lo que te rodea.** Todo lo que no te sirve en tu día a día no dejes que te obstaculice o estorbe. Aprender a dejar ir el pasado es esencial si ya no lo necesitamos. En este punto también es bueno trabajar con aquellas personas que su compañía no te está haciendo bien.

## Tercera semana: organizar metas y sueños

- **Organiza tus planes en una lista y realízalos.** La semana pasada ya tuviste que llevar a cabo una lista de cosas por hacer. Recupérala de nuevo y ponte manos a la obra con aquellas que se traten de *tus sueños y metas*.
- **Realiza planes para cada día.** Antes de dormir crea tu nuevo plan para el día siguiente, sin importar que sea simple o muy extenso. Lo importante es que exista un plan para aumentar tu motivación. Hazte las siguientes preguntas de *¿estoy en el camino realizando esto? ¿me gusta a donde me dirijo?*

## Cuarta semana: amplía tu zona de confort

- **Atrévete a vivir diferente.** En una de tus jornadas diarias habituales realízate la pregunta ¿qué podría hacer diferente en este momento? Integra en tu vida la costumbre de intentar y experimentar algo diferente cada día y de esta forma no convertir tu existencia en algo rutinario, sin motivación a la larga.
- **Sal de tu zona de confort.** Si estás llevando a cabo el punto anterior estarás saliendo un poco de tu zona de confort personal. Pero me encantará lanzarte el reto de ir mucho más lejos reconociendo tus miedos y superando cada uno de ellos.
- **El descanso es esencial.** El talón de Aquiles en la vida de muchos de nosotros. Una vez aprendí que *el descanso* y aprender a desconectar de vez en cuando son esenciales si queremos vivir plenamente.

Llegados a este punto, te invito a que integres estos sencillos hábitos cada día permitiéndote así sentirte plena y en armonía. Estarás construyendo lo que será en tan solo 4 semanas tu camino.

---

# 3 INGREDIENTES PARA CREAR UNA BUENA VIDA

---

Tenemos por equivocada costumbre querer olvidar algunas etapas de nuestra vida, borrarlas de nuestra historia vital porque parece que si las recordamos encontraremos solo recuerdos amargos: equivocaciones, deslices y mucha impotencia. Situaciones que probablemente nos sucedieron demasiado pronto, oportunidades que no supimos ver o amores que quisieron abrirse a nosotros pero a los que no supimos acercarnos.

Aprender de las decisiones que tomas y ser responsable de las mismas te concede el don de la libertad durante toda la vida. Y es fácil conseguir dicho tesoro. Puedes empezar por aceptar quien eres, las razones del por qué llevamos a cabo dichas decisiones y acciones.

Pero es cierto que existe una franja en nuestra cultura que nos invita a constantemente poner en entredicho nuestras elecciones, preguntarnos continuamente hasta la saciedad si estamos obrando *“bien o mal”* y así conduciéndonos a pensar que estamos siempre equivocados o no somos lo suficientemente *“buenos”* para vivir.

Si sucede esto último podemos convertirnos en víctimas de las propias creencias negativas que hemos creado y nutrido. Pensamientos que son expertos en encontrar el hueco más imperceptible para dañar nuestra fortaleza y no ser nosotros mismos por miedo. Piensa en tu comida favorita. Si quieres que tu vida sepa igual de bien como cuando recuerdas tu plato preferido, puedes probar a echarle estos tres ingredientes.





*Para qué sirve el arrepentimiento, si eso no borra nada de lo que ha pasado. El arrepentimiento es, sencillamente, cambiar.*

**José Saramago.**

## Sentirte orgulloso de ser quién eres

Cuando era pequeña confundía el que una persona se amase a sí misma y estar conforme con cómo se actúa y se es en cada momento con el que tuviese un ego elevado o personalidad egoísta. Estaba totalmente equivocada, en cuanto averigüé que era la verdadera naturaleza perfecta y positiva del ser humano, comencé a ser yo misma y dejar a un lado esa creencia que tanto mal nos hace tarde o temprano.

Es cierto que hay personas que pueden intentar hacerte sentir inferior a lo que eres, pero es importante que en esos momentos nunca olvides que tienes todo lo que necesitas para sentirte orgulloso de ti, de quién eres en verdad desde el corazón.

Cuando hablamos de amarte, respetarte y quererte no estamos haciendo daño a nadie. Lo que sí estamos haciendo es construir tu vida en positivo. Para ello, es esencial dejar a un lado el arrepentimiento, una vez sanado. Podemos aprender a vivir de forma plena y sin tareas pendientes con el pasado, disfrutando el presente y respetando el momento. En este video te cuento las mejores herramientas para conseguirlo:

## Ser quién toma la iniciativa

Cuantas veces te han debido de advertir tu familia y amigos que “eres demasiado decidido o mandón”. A mí en el pasado muchas veces. Pero tomar la iniciativa desde el amor nos lleva a pasar a la acción y dar el primer paso, mientras los que te advierten, la mayoría de las veces, se encuentran aún pensando en ello sin actuar. Dar por tanto este paso adelante, la mayoría de las veces es una decisión inteligente, ya que sino dejas que los demás decidan siempre por ti.

Si te suele suceder esto último, recuerda que no hay nada de malo en ser quién lleva a cabo el primer “movimiento”. No depender de los demás para actuar consiguiendo lo que deseas es una de las experiencias más liberadoras que puedes sentir. Si quieres y deseas algo desde tu ser interior ve a por ello, comienza el camino que te conduzca a ello entendiendo que equivocarse y pedir perdón es algo natural y permitido. Igual que acertar y celebrar los éxitos logrados.

# SÚPER! TE MERECEES TU OTRO REGALO

¿Alguna vez te has preguntado cómo ser feliz contigo mismo? No esperes más porque con este regalo te desvelo los 3 imprescindibles consejos para lograrlo y serlo ya!

[ÁBRELO AQUÍ](#)

## Cuidar tus expectativas

Solemos preferir la comodidad de lo que ya conocemos. De ahí que por naturaleza investiguemos en exceso los escenarios posibles que se nos pueden presentar y de esa forma averiguar cual es el que realmente es mejor para nosotros. De igual forma actuamos con las relaciones y las personas que apreciamos: nos generamos expectativas de cómo van a actuar ¿para qué? para protegernos.

Muchas veces esas “*ideas meditadas*” no suceden como creíamos y comenzamos a generar emociones poco positivas, sintiéndonos mal por ello o culpables por haber fracasado con determinada persona. Recuerda que eso es problema de quien se genera dichas expectativas, no de quien debe cumplirlas. Lo más importante es cuidar de lo que esperamos de nosotros mismos. No de nadie más.

Sea para sentirte orgullosos de ti, para cumplir con las expectativas que has generado o para no decepcionar a quienes te quieren, cuando decidas, hazlo siempre con el corazón. De esa manera seguirás coleccionando arrepentimientos, pero estos no serán amargos. Incluso irán acompañados de una sonrisa dulce por la aventura que viviste.

Así, la vida no deja de ser una aventura, la única y la más extraordinaria. Una aventura a la que has sido invitado y en la que te han dado un montón de recursos (aunque sean menos que a otros, pero no dejan de ser un montón) para que la hagas, a fuego lento o rápido, maravillosa.

---

# 5 LADRONES DE NUESTRA ENERGÍA SEGÚN EL DALAI LAMA

---

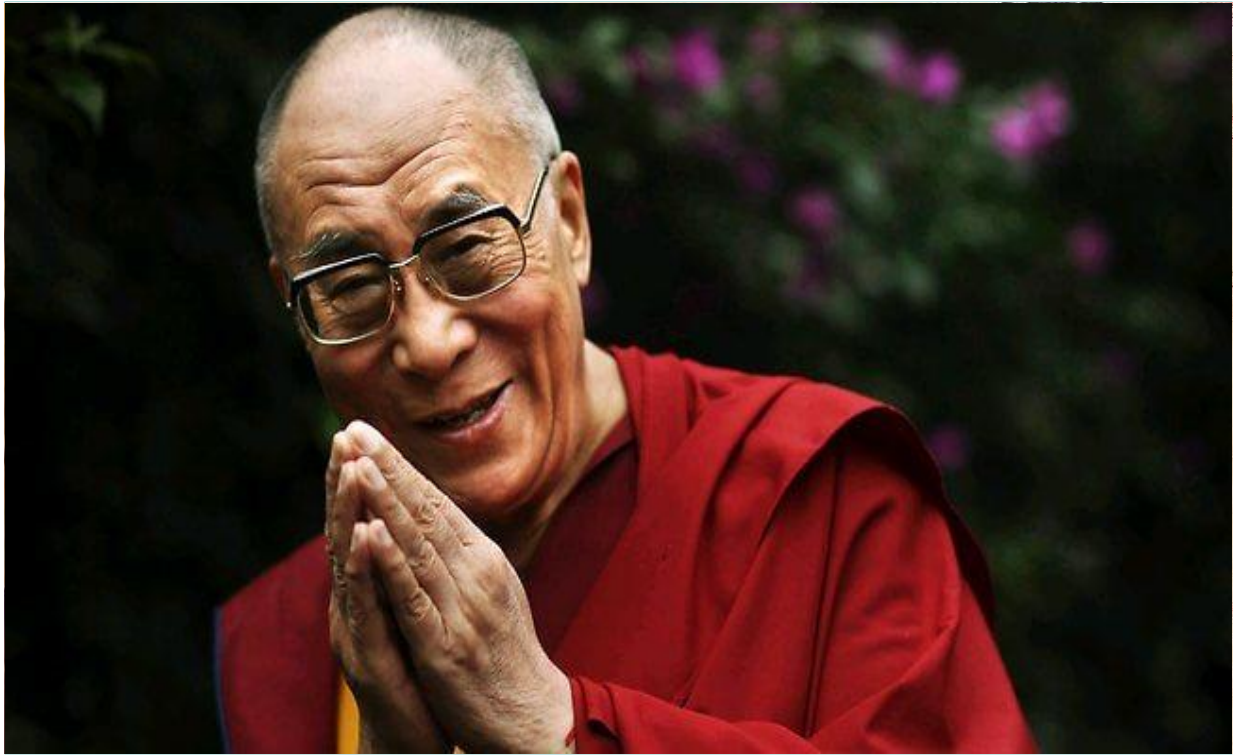
Los seres humanos somos y estamos constituidos por energía, la cual nos permite alcanzar aquello que deseamos y superarnos cada día de nuestra existencia mejorando nuestro ser interior. Para ello, es esencial cuidar nuestro estado de energía renovándolo cada día y potenciar así cada uno de nuestros talentos innatos.

Ser entonces la mejor versión de nosotros mismos para los que queremos y la humanidad. Sabiendo ya el poder que tiene en nosotros la energía y la fuerza de la que nos dota para construir nuestro propio crecimiento personal, el Dalai Lama define 5 ladrones de la energía para conseguir el cuidado y buen estado nuestras energías, evitando aquellas experiencias que no nos permitan aprovecharlas al máximo.

## Acepta el momento presente

Vivimos en una era donde prevalece el futuro y el mañana sobre el momento, el aquí y el ahora. Pasamos por alto el poder del presente, el disfrutar el instante actual que vivimos y nos perdemos en planes futuros que no nos permiten valorar lo que ya tenemos. Este estado nos lleva a no aceptar situaciones que se nos presentan en nuestro día a día de connotación negativa ya que no tenemos el poder de hacer nuestro que no podemos cambiar todo.

Aceptar, por ello, es la tarea que debemos comenzar a practicar como mantra. Cuando aceptamos que no podemos modificar algo, nos encontramos ante la posibilidad de cambiar el plan y ser mucho más abiertos a nuevas oportunidades. *“Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar”.*



*La esencia de la vida espiritual está formada por nuestros sentimientos y nuestras actitudes hacia los demás.*

**Dalai Lama.**

## Toma descanso y lleva a cabo pequeños pasos

El día a día está constituido por tiempo, al igual que la naturaleza. Esa es la auténtica belleza de nuestra plenitud interior, aceptar el tiempo pero no volvernos esclavos del mismos. Ya sabemos que existen infinidad de ritmos diferentes a la hora de seguir el tiempo y cada uno de nosotros somos más propensos a unos u otros.

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

Para ello, es esencial saber cuándo parar y cuándo actuar en el momento apropiado. Si no lo llevamos a cabo, dejamos de valorar nuestro ser, nuestra esencia como ser humano y perdemos el amor por nosotros mismos.

Damos paso así a estados de ansiedad, tristeza y depresión que nos bloquean y no nos permiten ser nuestra mejor versión. Hazte con unos consejos básicos para superar con éxito dichos estados emocionales, comprendiendo siempre su origen:

## Rodéate de las personas adecuadas con amor

Cuando hablamos de las personas adecuadas nos estamos refiriendo a aquellas que forman parte de tu ser, que te aman con sinceridad, compromiso y no te exigen nada a cambio. Personas que son generosas por un gran motivo: el amor.

Personas que nos hacen sentir aún más vivos y libres por ser nosotros mismos. *“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”.*

## Cuida tu salud

La salud es el pilar base que nos indica si estamos gestionando adecuadamente nuestra existencia. Es el termómetro, porque nuestra vida emocional tiene mucho de biológico y también se expresa a través de nuestras constantes vitales.

Cuando hablamos de energía hablamos de cuerpo, por tanto es fundamental dotarle de descanso, buena alimentación y tiempo para meditar. *“Da prioridad a tu salud, sin la maquinaria de tu cuerpo trabajando al máximo, no puedes hacer mucho. Tómate algunos descansos”.*

# EL SECRETO DEL ÉXITO VITAL

Muchos hemos invertido tiempo, incluso dinero en encontrar el secreto del éxito vital. Ya sea a nivel emocional o profesional, para lograr lo que deseas tan solo necesitas dejar a un lado la negatividad.  
¿Sabes cómo hacerlo?

**EMPIEZA POR AQUÍ**



## Haz tuyo el hábito de perdonar

Aprender a perdonar nos permite liberarnos del pasado y continuar de forma positiva hacia delante. Podemos sentir en varias ocasiones emociones que nos llenan de tristeza, enfado, rencor e incluso sed de venganza.

A pesar de ello, entender estos sentimientos y su para qué, aprendiendo a perdonar, nos permite mejorar nuestra existencia y, con el tiempo, darnos cuenta que hemos tomado la decisión correcta. *“Perdona, deja ir una situación que te esté causando dolor, siempre puedes elegir dejar el dolor del recuerdo”.*

## No rompas tus promesas

Cuando prometemos estamos entregando una parte de nuestro corazón, ya que la confianza tiene origen en el amor por los demás, por nosotros mismos. Cada uno percibimos nuestras experiencias de una forma u otra totalmente diferente, de ahí que las promesas que realizamos puedan tener un valor incalculable para la persona a quién van destinadas.

El no cumplirlas, por tanto, puede suponer un gran dolor interior en él o ella. *“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”*

---

# 6 CAMINOS PARA TOMAR EL CONTROL DE TU ÉXITO

---

A la hora de conseguir éxito personal y profesional en nuestro día a día es necesario gozar, como base de una plena y equilibrada calidad de vida. Una de las herramientas más potentes que nos permite conseguir lo que anhelamos es mentalizarnos y visualizar el origen de nuestra futura dicha. A muchos son los que les funciona, ya que el poder de la mente es más grande de lo que todos creemos.

Pero también es cierto que mientras llevamos a cabo este ejercicio, o no llega a darnos el resultado deseado ya que depende de cada persona, podemos seguir los 6 caminos para tomar el control del éxito que hoy me encantará compartir contigo. Estos te permitirán tener el control en tus manos.

Antes de comenzar a leerlos y ponerlos en práctica, te invito a que recuerdes que cuando de conseguir el éxito se trata, es bueno superar el límite que nos proponemos en aquello que llevamos a cabo. Es necesario analizar bien la situación, tanto su lado bueno como el menos positivo. Invitar a nuestra mente a mantenerse plena y despejada, con un plan de acción trazado para obtener las metas establecidas.

## No dudes de tu potencial

El ingrediente principal para conseguir el éxito y cualquier cosa que deseemos es la confianza en uno mismo. En este punto nos referimos a dejar de lado relativamente la confianza que los demás ponen en ti. Si te consideran apto o no.

Tener claro que en ti reside el potencial necesario para conseguir todo lo que te propongas es la base de tu confianza personal. Y aquí los demás no tienen mucho que ver en lo que tu sientes y deseas, ¿verdad?



*Cualquier cosa es posible si tienes suficiente valor. Son nuestras decisiones las que muestran lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras propias habilidades.*

**J.K. Rowling.**

## Que no te influyan las críticas negativas

En relación con el punto anterior, los seres humanos solemos actuar bajo el miedo evitando que los demás que “*de verdad creen en sí mismos*” no lleven a cabo eso que desean. Pero las críticas no tienen por qué tener origen en la envidia. En realidad, consisten en un mecanismo mediante el cual nuestro cuerpo nos manda la señal de frustración al no estar confiando en nuestras capacidades existentes para llevar a cabo lo que deseamos.

Al margen de esta reflexión, es cierto que muchos te intentarán desanimar con tus ideas y planes. Integra la regla vital de que ningún otro ser humano tiene derecho a poner en duda tu valía y que “toques las estrellas”. Eso sí, valora como un regalo aquellas críticas constructivas y positivas de aquellos que te quieren.

## Prepárate para tomar decisiones difíciles

Para conseguir aquello que deseamos tenemos que poner en acción vivencias que nunca hemos realizado. Probablemente por ello tengas que tomar decisiones que te cuesten, ya que estarás saliendo así de tu zona de confort. Para ello, te invito a que te detengas y con serenidad pienses, medites, valores y analices diferentes campos de acción y planes de acción.

También es necesario, con cariño, tener en cuenta que deberás dejar ir muchas cosas que formaban parte de ti, las cuales puede que te obstaculicen para llevar a cabo tu sueño.

## No temas enfrentar los problemas

Ya sabes que me gusta recordarte que todo tiene un lado y aprendizaje positivo hermoso, hasta aquellas situaciones que socialmente relacionamos como negativas.

Es importante que a la hora de enfrentarte a situaciones que te generen un obstáculo, seas capaz primero de reconocerlas dejando a un lado el miedo. De esta forma te habituarás, evitando bloqueos y futuros miedos a lo desconocido, controlando así tu propio éxito.

## No te rindas y da un poco más de ti mismo cada vez

Perseverar en esta vida para lograr el control de nuestro éxito es un don que puedes adquirir con facilidad. Cuantas más veces lo intentes, más cerca estarás de conseguir tu objetivo y meta.

Para ello, añade el ingrediente perfecto de dar un poco más de ti mismo cada vez. De esta forma irás sintiendo que eres más capaz de lo que creías y pensabas. Nada ni nadie podrá así quitarte las ganas de volar. Recuerda que si te rindes, te estás alejando de lo que de verdad quiere tu corazón. Esfuérzate y lograrás el éxito de tu persona.

## Aprende a decir “no”

No es tan complicado este hábito como nos hacen creer en nuestro día a día. Pero es lógico que pongamos barreras a la hora de responder con un “no” a aquellos que nos piden cumplir con algo. Saber decir no te ayudará a eliminar obstáculos de tu camino hacia tu éxito personal, evitando futuras barreras y problemas que además no te pertenecen seguro.

## Parte 3

# **CÓMO ENRIQUECER TUS RELACIONES**

---

# AMAR LA SOLEDAD TE CONVIERTE EN MEJOR PAREJA

---

En muchos momentos nos encanta resaltar la importancia de la soledad, todavía no vista por nuestra sociedad con su auténtico significado lleno de amor por la vida. De ahí que solemos pensar que aquellos que prefieren tenerla como mejor amiga son personas frías.

Y resulta que es todo lo contrario. Nos caracterizamos como seres humanos por ser vulnerables a la hora de dejarnos llevar por los prejuicios, no pudiendo ver así la verdadera esencia llena de hermosura de aquellos que nos rodean.

Nos dejamos llevar demasiado por las etiquetas, los que dirán, sin tener en cuenta la verdad o al menos la realidad. Una realidad que cada uno sí tenemos el poder de recoger y percibir a nuestro antojo.

En este caso, la soledad se llena de titulares que nos hacen evitarla a toda costa, buscando alejarnos de aquellos que predicán con su práctica. Cuando no valoramos verdaderamente el mensaje implícito de ello.

El hecho de apreciar estar solos y en nuestra propia compañía es un signo de madurez, inteligencia emocional y un nivel de amor por nuestra persona. La misión de vida a la que todos aspiramos llegar como seres humanos.



*¿Por qué, en general, se rehuye la soledad?  
Porque son muy pocos los que encuentran  
compañía consigo mismos?*

**Carlo Dossi.**



## Estar solo, es estar contigo

Seamos sinceros, implica gran valor el estar dispuesto a enfrentarse a sí mismo, siendo esto el origen de todos nuestros miedos. Somos los creadores y destinatarios de nuestros temores. Y dependiendo de cómo gestionemos estos podemos tener más o menos poder, ser mejores o no como personas de luz.

Cuando aquel que sea capaz de convivir con *la soledad y escuchar su corazón*, entonces se tratará de una persona cargada de un don: *el de la libertad emocional propia*. Ser libres emocionalmente en nuestro siglo es un tesoro, y construir un entorno y relación con estas características un bien preciado.

Las personas con este don se caracterizan porque respetan, primero a sí mismas y en congruencia a aquellos que quieren. Valoran el silencio y saben que decir y en qué momento mantenerse al margen.

Una de las etapas humanas que nos caracteriza es el desear en algún momento de nuestra vida gozar de una relación de pareja vivida en plenitud. Si tenemos en cuenta hasta ahora lo comentado, seguro estarás de acuerdo que los mejores amigos de la soledad pueden convertirse en el perfecto compañero.

## ¿Por qué amar la soledad nos convierte en mejor pareja?

La soledad permite ese espacio tan preciado por muchos, y muy necesitado y demandado por otros. Concederse momentos apartados de nuestro ser amado, pero solo en tiempo y espacio, nunca en corazón, genera respeto mutuo. Todo ello implica los ingredientes perfectos para construir una relación cargada de amor incondicional.

A los que nos encanta y necesitamos pasar tiempo con nosotros mismos comprendemos que esta peculiaridad y rasgo nos propicia el conocernos mejor y, en consecuencia, crear las herramientas y libertad para conocer a nuestra pareja.

# IMPRESCINDIBLE PARA MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA

Amar en pareja es una de las emociones más puras y esenciales que todos merecemos vivir en algún momento. Pero para ello es fundamental primero saber amarnos a nosotros mismos. Aquí tienes 5 consejos para ello

**5 TIPS ESENCIALES**

## La soledad permite conectar con nuestra esencia

Probablemente, así también podremos acompañar a nuestro compañero de vida al mismo destino: *la mejor versión de nosotros mismos. Ya sea por amor, motivación, sinergia...* La soledad nos permite entender que existen las prioridades y que no somos el centro del universo para ningún mortal.

## Estar solos nos permite entender y aceptar la vida para sentirnos mejor

La soledad nos permite comprender que no todo es permanente, tanto lo positivo como lo negativo... Y por tanto, que estamos en constante movimiento y cambio. Como reza la doctrina budista, *“somos uno con el universo”*. El silencio se convierte en nuestro mayor precursor para conseguir entender ese pretexto.

## Una persona que ama pasar tiempo consigo mismo regala espacio allá por donde vaya

Te conviertes así en una persona mejor y permites que el amor que sientes en tu interior, tanto por ti como por tu pareja, no deje de crecer. La libertad florece, así como las ganas de volver a encontrarse ambos, fundiéndose en un solo corazón. Y lo más grandioso, se permite dejar ir, la verdadera base del amor puro y divino de nuestra humanidad.

Llegados a este punto no me despediré sin antes preguntarte, ¿crees ahora que amar la soledad te convierte en mejor pareja? Cómo decía el gran escritor Arthur Schopenhauer *“la soledad es la suerte de todos los espíritus excelentes.”*

---

# 5 TIPOS DE PERSONAS QUE TENEMOS QUE EVITAR

---

Entendemos por relaciones personales sanas aquellas que nos provocan y generan un crecimiento personal en nuestro día a día. Pero existen otro tipo de relaciones o personas que tienen justo el efecto contrario, nos hacen permanecer inmóviles y con miedo.

Es bueno contar con herramientas y sabiduría a la hora de crear un entorno sano y seguro emocionalmente. Para ello, compartiré contigo los 5 tipos de personas que es mejor dejar pasar en tu vida para disfrutar plenamente de aquellos que sí que valen la pena.

## Aquellos que les gusta ser el centro de atención

Este tipo de personas se caracterizan por realizar acciones y situaciones que generan escándalos y llamadas de atención sin ninguna razón. Cuando nos encontramos ante esta compañía, es mejor no seguirles la corriente y mantener la calma, sin involucrarnos en sus peticiones de atención.

Por lo general, su comportamiento se debe a una falta de seguridad personal, o menosprecio hacia tu propia persona. Por ello, cuanto más fuertes son sus gritos, más pretende tu atención. No permitas que te afecten alejándote de dicho entorno y continuando hacia adelante. De la otra forma, lo único que conseguirás será frustrarte y posiblemente emplear un exceso de energía inútil.



*Estar en compañía no es estar con  
alguien, sino estar en alguien.*

**Antonio Porchia.**

## El que siempre está en desacuerdo contigo

Es natural en parte que cada uno de nosotros hayamos experimentado en algún momento de nuestra vida aquella compañía que busca humillarnos, menospreciarnos o simplemente faltarnos al respeto sin motivo alguno.

## Estar solos nos permite entender y aceptar la vida para sentirnos mejor

La soledad nos permite comprender que no todo es permanente, tanto lo positivo como lo negativo... Y por tanto, que estamos en constante movimiento y cambio. Como reza la doctrina budista, “*somos uno con el universo*”. El silencio se convierte en nuestro mayor precursor para conseguir entender ese pretexto.

## Una persona que ama pasar tiempo consigo mismo regala espacio allá por donde vaya

Te conviertes así en una persona mejor y permites que el amor que sientes en tu interior, tanto por ti como por tu pareja, no deje de crecer. La libertad florece, así como las ganas de volver a encontrarse ambos, fundiéndose en un solo corazón. Y lo más grandioso, se permite dejar ir, la verdadera base del amor puro y divino de nuestra humanidad.

Llegados a este punto no me despediré sin antes preguntarte, ¿crees ahora que amar la soledad te convierte en mejor pareja? Cómo decía el gran escritor Arthur Schopenhauer “*la soledad es la suerte de todos los espíritus excelentes.*”

# SÚPER EXTRA! CÓMO IDENTIFICAR A LAS PERSONAS TÓXICAS

Aprende a mejorar y construir un entorno sano con este extra que te comparto. Te permitirá identificar aquellas personas que pueden suponer una experiencia bloqueante en tu vida.

**5 SEÑALES**

# **GUÍA DE EJERCICIOS**



---

## **Cómo Mejorar tu Bienestar Personal..... 6**

Cómo ganar autoestima: 8 consejos.....	11
Cómo calmar la ansiedad con 10 trucos.....	20
Cómo combatir el estrés.....	24
7 beneficios que ejerce la música para tu salud.....	29
Cómo controlar los nervios y la impaciencia.....	34
Cómo motivarse a uno mismo y activarse.....	39
Cómo ser una persona mentalmente fuerte: 8 consejos.....	43

## **Cómo Lograr una Vida Feliz..... 49**

Aumentar autoconfianza y fuerza interior.....	54
11 preguntas para conocerte mejor.....	59
Mejora tu vida con las 12 leyes del Karma.....	67
Recupera tu bienestar en un minute.....	73
Cómo ser feliz con uno mismo: 3 consejos.....	81
Cómo evitar la negatividad en 90 segundos.....	86

## **Cómo Enriquecer tus Relaciones..... 92**

Cómo tener seguridad en uno mismo: 5 consejos..... 96

Cómo detectar a las personas tóxicas: 5 características..... 101