

¿Cómo reinvento mi vida?

Por Cristina Jáuregui

Nuestra mente y nuestro cuerpo, están íntimamente ligados, lo que pensamos se convierte en realidad en nuestra vida. El problema es que no nos damos cuenta, no estamos acostumbrados a escucharnos y a detectar con precisión que es lo que estoy pensando.

Muchas veces parecería que mi vida tiene un tono gris y le hecho la culpa a la suerte, al destino, o a un Dios. No me doy un tiempo para revisar cuales han sido las decisiones que me llevaron a donde hoy estoy, no reviso mis pensamientos con atención para descubrir que la mayoría de ellos son pesimistas.

El cambio de conciencia da lugar a cambios físicos. Esto esta comprobado. Nuestros pensamientos se convierten en nuestra vida. Así que si tu vida te tiene incomoda, revisa que pensamientos estas teniendo.

Claves para avanzar.

1) Cárgate de energía positiva: Si tú te alimentas de odio, rencillas, envidias, enojo, eso es lo que tendrás para tu vida. Es como si eso le inyectaras a tu cuerpo.

Si estas en pensamientos obsesivos, de ansiedad, estrés, se verá reflejado en tu cuerpo, con enfermedades, dolor de cabeza, sueño. Utiliza tu energía con conciencia. Fluye, se flexible, busca el balance, acércate a las emociones sutiles, se suave, piensa positivo.

2) Cambia tu programa: Nuestras creencias suelen hacernos daño cuando no son buenas. Revísalas, ve tus viejos hábitos, pon atención y si son nocivos cámbialos, sustitúyelos por nuevos. Puede ser que al principio te sientas pisando terreno desconocido, pero con el tiempo veras que tu vida mejora. Repítelos una y otra vez hasta que se hagan tuyos.

3) Sintonízate con tu cuerpo: Escucha tu cuerpo, muchas veces lo ignoramos, no podemos reconocer si tenemos, hambre, sed, o cansancio, nuestro cuerpo es un termómetro, el mas importante de todos, nos alerta, nos previene, nos contiene, escúchalo y hazle caso.

4) Acepta la incertidumbre: No podemos controlar todo... muchas veces gastamos mucha energía intentándolo. La vida esta llena de imprevistos y hay que poder aceptarlos y ser flexibles para adaptarnos a ellos y fluir con ella, mas que enojarnos y tratar de cambiar las cosas que son imposibles cambiar.

5) Vive con sencillez: ¿Realmente necesitas todo lo que crees necesitar? ¿No estas intentando tener cosas o a personas que realmente no serán beneficiosos para ti? Disfrutar de lo que ya tienes de lo que ya lograste es muy importante. Warren Buffett, uno de los hombres mas ricos del mundo, sigue viviendo feliz en la primer casa que compró con su esposa. El dice que no necesita una mas grande o mas lujosa. ¿Qué podemos aprender de él?

6) Aprende a decir no: Suelta actividades que están extras en tu vida, no trates de hacer de todo y quedar bien con todo el mundo. Dedícate a lo realmente importante.