

Vivir feliz es un decisión

Por Cristina Jáuregui

Nosotros tenemos la capacidad de crearnos un vida feliz y saludable, la respuesta esta en nuestras manos. Tiene mucho que ver con lo que pensamos, hacemos y como reaccionamos a las cosas que nos pasan en la vida cotidiana.

- Nosotros podemos ser nuestros propios enemigos a través de lo que pensamos de nosotros mismos. Es muy común que seamos nuestros peores verdugos y que pensemos que no somos suficientemente buenos, o que no merecemos. Es importante darse cuenta de que eso nos estamos diciendo y cambiar el discurso por uno mas amable y amoroso. Trátate como tratarías a tu mejor amigo, con amor, respeto y compasión.
- Descubre tus gustos, por lo general pasamos mucho tiempo haciendo cosas y trabajos que no amamos. Las cosas que nos apasionan nos dan felicidad y pasar tiempo haciéndolas es la mejor decisión que podemos tomar. Trabajar en lo que te gusta es muy importante, ya que pasamos muchas horas trabajando. No te frenes tal ves tengas que tomar un nuevo rumbo profesional.
- La relación de pareja puede ser un infierno o el cielo, muchas personas tienen pareja pensando que así serán felices y que su pareja los llenará y por esa razón se quedan en relaciones destructivas. Tú no lo hagas. Salir de una relación destructiva cambia tu vida para mejor.
- Las personas muy controladoras sufren muchísimo, hay por ahí un dicho que me gusta mucho “¿Quieres ver reír a Dios?... Cuéntale tus planes” la verdad es que es difícil tener el control de todo en la vida, ya que esta nos da sorpresas todo el tiempo, lo mejor es ser flexibles e ir con los acontecimientos. Decidir que actitud voy a tomar y elegir una actitud positiva, es lo mejor para vivir feliz.
- Los miedos nos frenan, enfréntalos, para lograrlo tienes que identificarlos y ya que los identificaste cuestionálos, muchas veces son miedos imaginarios que si podemos superar.



BLOG



CRISTINA
Jáuregui

- Perdona y deja ir el enojo, muchas veces traemos un saco lleno de rencores en nuestra espalda, esto nos quita tanta energía que ya difícilmente podemos poner atención a otra cosa que no sea ese problema.
- Actúa, la felicidad es un verbo, muévete, no te preguntes el como porque muchas veces parecería que no hay respuesta, solo actuar de manera diferente ya es un cambio y el cambio tiene en si mismo la posibilidad de la felicidad.