3 maneras de asegurarse la infelicidad.

http://autoayudapractica.com/la-infelicidad/

Si eres de las personas que quiere tener el control de su felicidad, entonces te interesa quedarte hasta el final de este artículo para que conozcas las causas que nos **roban felicidad y nos hacen sentir muy infelices**. Debido a que es la única forma de que puedas tomar previsión y acción para así lograr tu objetivo que es mantener las riendas de tu felicidad, y a su vez de tu vida.

1. Culpar a los demás cuando las cosas no salen bien.

Lo principal que tienes que saber es que culpar a los demás es destructivo. Esto sucede porque al no asumir la responsabilidad de lo que no salió bien, también estamos perdiendo el control para hacer algo sobre la situación, y esto nos lleva a adoptar una actitud pasiva frente a los acontecimientos, por lo cual tenemos que esperar a que sea otra persona la que le de una solución a lo sucedido.

Pero el problema esta en que si esa persona no lo hace nos frustramos y esto nos lleva a sentirnos infelices, porque simplemente no sentimos que tenemos el control sobre nada.

A diferencia de si asumimos la responsabilidad de lo que ha salido mal por nuestra decisión, tendríamos total control para actuar y solucionar las cosas, y este control es lo que nos hace felices.

“Ten coraje para afrontar tus errores”.

2. Esperar determinadas reacciones de las personas.

Esperar algo de los demás sólo te garantizará decepción, dolor e infelicidad. Esperar a que una persona haga algo por ti ya sea porque le diste algún regalo, o era el día de aniversario, por suponer algo o por algún otro motivo, es un error.

Imagina que es el día de tu cumpleaños y esperas que tu familia te haga una fiesta sorpresa, pero resulta que se acaba el día y solo recibiste de tu familia llamadas y felicitaciones.

Al final de tu cumpleaños sólo te sientes decepcionada y molesta con tu familia, pero te guste o no la culpa es sólo tuya porque esperabas algo sin ni siquiera comunicárselo a tu familia.

Por eso es mejor que jamás esperes nada de nadie ni nada, haz las cosas porque tu quieres, no por lo que piensas que vas a recibir, y si quieres algo comunícalo.

"Haz lo que te nazca sin esperar nada a cambio".

3. Abandonar proyectos por miedo a fracasar.

Esto sucede porque erróneamente se cree que el fracaso es malo, pero la realidad es que el fracaso es parte del camino hacia al éxito.

El fracaso significa que las cosas no salieron como esperábamos, pero si en ese momento abandonamos solo estaremos garantizando por el resto de nuestras vidas la infelicidad.

Recuerda que siempre puedes elegir, y yo te invito que frente a esta situación elijas sacarle provecho al fracaso, y lo uses como lo han hecho los grandes personajes de la historia, para dar un paso hacia el logro de tu objetivo.

"Fracasar puede ser bueno si aprendemos de ello".

Así que desde hoy si quieres mantener el control de tu felicidad recuerda:

1. Asume la responsabilidad de tus actos, aunque estos no hayan salido como tu querías.
2. Haz las cosas sin esperar nada a cambio, y si quieres algo de cualquier persona comunícaselo, pero igual no esperes a que lo haga.
3. Abre tus brazos al fracaso y úsalo como un herramienta para mejorar y lograr tu objetivo.

Si crees que este artículo te fue de ayuda te invito a compartirlo con tus amigos y a que me dejes tu comentario. Gracias =)

Amor y Bendiciones en tu vida.
Yasnely ♥ Gómez