

5 motivos de infelicidad y cómo evitarlos

<http://www.elfactorhumanoburgos.com/5-motivos-de-infelicidad-y-como-evitarlos/>

Una de las formas más comunes en las que empleamos nuestro potencial creativo es en hacernos la vida más difícil y complicada de lo que realmente es. Por un lado buscamos calma y felicidad, y por otro, creamos condiciones de inestabilidad e infelicidad. ¿Cómo puede ser esto?

Veamos cuáles son algunos de los motivos que nos causan infelicidad y lo que podemos hacer al respecto:

Motivo 1:

Las expectativas que creamos sobre el futuro. Estas incluyen lo que esperamos de nosotros, de los demás y de las situaciones. Siempre que pensamos que algo va a salir de una manera y al final no es así, nos decepcionamos, lo que nos lleva a la desconfianza, tanto en nosotros mismos como en los demás, y al victimismo, pensando que no tenemos suerte y que todo nos sale mal. En definitiva, nos lleva a la infelicidad.

Hay que aclarar que el tener expectativas en sí no es un motivo de infelicidad, el verdadero motivo es cuando nos apegamos a que el futuro sea como lo hemos imaginado y a la interpretación negativa que le damos cuando no ocurre así.

¿Qué hacer al respecto?

El primer paso es entender que nuestras expectativas no son más que una opción entre muchas otras de cómo se pueden dar las cosas, y que el resultado final no siempre depende únicamente de nosotros.

Por lo tanto, **cuando el resultado depende únicamente de nosotros es importante ser cauteloso a la hora de ponernos objetivos**, y asegurarnos de que éstos son asequibles y realistas considerando el tiempo que tenemos disponible y nuestra capacidad y preparación en el tema.

Cuando el resultado no sólo depende de nosotros nos ayudará el comunicar de la forma más clara posible lo que esperamos de la otra u otras personas, entender que lo que es importante para nosotros no tiene porque serlo para los demás, y por lo tanto el grado de esfuerzo e implicación puede ser diferente al nuestro, así como tener en cuenta que las otras personas también tienen sus expectativas y éstas pueden ser diferentes a las nuestras.

Motivo 2:

El vocabulario que usamos en nuestro día a día, sobre todo aquel que dirigimos hacia nosotros mismos. De esta forma, cuando usamos frases que empiezan con “Tengo que...”, o “Debo...” inconscientemente nos sentimos obligados o forzados a hacer algo. Frases como “no puedo...”, “no soy capaz...”, “no tengo fuerza voluntad”, etc., repercuten directamente en la opinión que tenemos de nosotros mismos y de nuestras capacidades. En ambas ocasiones la sensación que provocamos vuelve a ser de infelicidad.

¿Qué hacer al respecto?

Cambiar las palabras “tengo que...” o “debo...” por “quiero ... porque/para”

Por ejemplo, “Tengo que ir a trabajar” se convierte en “Quiero ir a trabajar, para que al final de mes pueda pagar el colegio de mis hijos”, o “Tengo que ir a comer a casa de mi suegra” por “Quiero ir a comer a casa de mi suegra, por que me gusta ver a mi mujer feliz”.

Lo importante en estos casos es que sientas que actúas desde la libertad. Que tú lo eliges!! Y es que, si tú no lo eliges, entonces ¿quién lo hace?

Cambiar las palabras “no soy ...” por “hasta ahora no he sido ...”

Por ejemplo, “no soy capaz de levantarme media hora antes para hacer ejercicio” se convierte en “hasta ahora no he sido capaz de levantarme media hora antes para hacer ejercicio”.

Esta nueva forma de hablarnos no anula nuestra capacidad para levantarnos pronto y además deja la puerta abierta a la posibilidad de hacerlo si es que queremos.

Motivo 3:

Dónde ponemos nuestra atención y energía. Con demasiada frecuencia nos empeñamos en trabajar en aquello que no se nos da bien para superarnos, alimentando en el proceso un sentimiento de mediocridad. Nos comparamos con otros, fijándonos en todo aquello que deseamos y que ellos tienen, o nos pasamos el día pensando en las cosas que nos gustaría tener o ser.

¿Qué hacer al respecto?

Tanto en el trabajo como en situaciones familiares y sociales, aporta siempre aquello que te salga de forma natural, aquello con lo que disfrutes ~~haciendo~~. Usa tus fortalezas y aprende de ellas.

En vez de compararte con otras personas, reflexiona qué es lo que admiras de ellas y qué puedes aprender. Y por último, échale un vistazo a tu vida de vez en cuando y aprecia todo lo que ya hay en ella. Este ejercicio nos ayudará a sentir plenitud y abundancia.

Motivo 4:

No nos aceptamos como somos, y cuando hacemos esto, nos estamos rechazando a nosotros mismos. De esta forma pensamos que, al igual que nosotros rechazamos ciertas cosas de nosotros mismos, otros harán lo mismo, y así nos pasamos el día pretendiendo ser alguien que no somos con el fin de encajar y sentirnos aceptados.

¿Qué hacer al respecto?

Aceptarse a uno mismo tal y como es. Así sentiremos que al igual que nosotros nos aceptamos, los demás harán lo mismo. El trabajo por tanto empieza por conocernos a nosotros mismos, reconocer nuestras fortalezas y debilidades y aceptarnos.

Motivo 5:

Hacemos una montaña de un grano de arena. En ocasiones creamos de una palabra, un gesto o una situación, una historia ficticia fundada en asunciones o interpretaciones que no se corresponden con la realidad, y que sin embargo se convierten para nosotros precisamente en eso, afectándonos a nosotros mismos e incluso a nuestras relaciones.

También tendemos a centrarnos tanto en un problema que perdemos la perspectiva del mismo haciendo que éste parezca más grande de lo que es en realidad.

¿Qué hacer al respecto?

Tan pronto como tengamos conciencia de que estamos creando una historia basada en una asunción, es decir, en una interpretación que sólo vive en nuestra cabeza, debemos tener la valentía de contrastarla con aquella persona o personas a las que afecta con el fin de asegurarnos de que es cierta.

Además, es bueno hacer un ejercicio de alejamiento, o distanciamiento virtual, de los problemas para poder así darles la importancia real que se merecen dentro de nuestras vidas.

En conclusión:

Gran parte de la infelicidad que sentimos está provocada por nosotros mismos y por lo tanto se puede evitar.

Algunas formas de evitar el sentimiento de infelicidad son:

- **Quiérete tal y como eres, dándote tu verdadero valor.**
- **No te apegues a la idea que tienes del futuro, es sólo una de muchas opciones.**
- **Centra tu atención y energía en tus fortalezas y foméntalas.**
- **Se consciente de las historias ficticias que se crean dentro de ti y evita las asunciones.**
- **Usa palabras hacia ti mismo que apoyen tu potencial y libertad de elección.**