

Las 20 cosas que necesitas dejar ir para ser feliz

<http://www.accionpreferente.com/estilo-de-vida/las-20-cosas-que-necesitas-dejar-ir-para-ser-feliz/>

Todo el mundo tiene un objetivo común en la vida: lograr la verdadera felicidad. **El factor más grande que nos frena de la consecución de nuestros sueños es, simple y tristemente, nosotros mismos.** Nos ponemos límites todos los días, ya sea con o sin intención. Hay muchas maneras en que podemos aliviar estas restricciones.

Recuerda, la vida puede ser algo que aceptas o algo de lo que te escondes. Deja de hacer cosas complicadas y sólo vive tu vida. Sería mucho más simple y más agradable si aprendiéramos a librarnos de ciertas limitaciones.

Echemos un vistazo a las cosas que hay que dejar de lado con el fin de convertirse en una persona más feliz.

1. La aprobación de los demás



¿A quién le importa lo que otros piensan? Si eres feliz con las decisiones que has tomado, entonces ¿es asunto de alguien más? Piensa en cuánto puedes lograr si paras de dejar que las opiniones de otras personas dicten la forma en que vives tu vida. Hazlo, y adopta las acciones que crees que pueden mejorar tu vida.

2. Rabia / Resentimiento



La ira te comerá por dentro. Aprende a hacer la paz con aquellos que te han hecho daño. No se trata de dejar que la otra persona se salga con la suya; se trata de aliviar el dolor que resuena dentro de ti. Ten en cuenta que el que te enoja, te controla.

“La vida se vuelve más fácil cuando aprendes a aceptar una disculpa que nunca recibiste.”

3. Imagen corporal



La opinión de sólo una persona debería preocuparte cuando se trata de tu cuerpo, y es la tuya. Ninguna persona puede determinar cuál es el tipo de cuerpo “correcto”. **Si te sientes cómodo con tu cuerpo, y estás sano, entonces eso debe ser la única cosa que importa.** No dejes que otros te digan que no eres hermoso, porque si crees que lo eres, entonces lo eres.

4. Idea de una pareja perfecta



No existe tal cosa como una pareja perfecta, así que lanza tu lista por la ventana. En la vida, lo que nos impide avanzar es buscar la imagen perfecta de una pareja que inventamos en nuestras mentes. Encuentra a la persona adecuada para ti: una que puedas amar con todo el corazón, una con la que te sientas cómodo y una que

te acepte por la persona que eres. Mientras más pronto te des cuenta de que no existe una persona perfecta por ahí para ti, mejor estarás.

“Él no es perfecto. Tu tampoco lo eres, y los dos nunca serán perfectos. Pero si él puede hacerte reír al menos una vez, te hace pensar dos veces, y si él admite ser humano y cometer errores, aférrate a él y entrégale lo máximo que puedas. Él no va a citar poesía, no está pensando en ti cada momento, pero te dará una parte de él que sabe que podrías romper. No le hagas daño, no lo cambies, y no esperes más de lo que puede dar. No analices. Sonríe cuando te haga feliz, grita cuando te vuelva loca, y échalo de menos cuando no está allí. Ama con todo tu ser cuando recibas amor. Porque no existen los chicos perfectos, pero siempre hay un chico que es perfecto para ti.” – Bob Marley

5. Vida perfecta



Al igual que no hay una pareja perfecta, tampoco existe una vida perfecta. La vida es lo que pones en ella, así que si no estás dispuesto a trabajar duro y esforzarte, lo más probable es que acabarás siendo miserable. Las decisiones que tomes reflejarán directamente la vida que llevas. Depende de ti crear el mejor mundo posible para ti mismo.

6. Serás rico



Hay demasiadas personas que viven sus vidas con la idea de que van a ser millonarios. Si bien esto puede ser una meta realista para algunos, no es algo que se pueda lograr sin trabajo duro y dedicación. **Deja de permitir que el dinero sea tu única motivación; encuentra una carrera que te apasione y sumérgete en ella por completo.**

7. La idea de que la buena fortuna llegará a tu puerta



¡Tienes que salir al mundo y buscar activamente tu realización! No puedes pasar a segundo plano en la vida y esperar que las cosas sucedan solas. Aprecia la vida que vives, y está agradecido por lo que tienes. Valora cada minuto de cada día. Vive como si no hubiera un mañana, y saca el máximo provecho de cualquier situación.

8. Excusas



No hagas tiempo para excusas. Quieres hacer ejercicio, ¿pero no tienes el tiempo? Levántate temprano y consigue ir al gimnasio. Las excusas son sólo racionalizaciones que te hacen sentir mejor contigo mismo por no hacer algo que quieres o necesitas hacer. ¿Deseas resultados? Deja de alegar, y empieza a hacer.

9. Pensamientos sobre tu ex



Esta persona es tu ex por una razón. Si vas a pensar en él o ella, trata de pensar sólo en las lecciones que la experiencia te dejó. No te quedes en las viejas sensaciones, ya que esto sólo te impedirá ser feliz con alguien más en el futuro.

10. Terquedad



Sé que es difícil de admitir, pero a veces simplemente no estás en lo correcto. Otras personas tienen tanta capacidad como tú para tener la respuesta correcta, por lo que deja de ser terco y solo acéptalo. Mientras menos obstinado actúes, más abierto estarás a aprender cosas nuevas.

11. Postergación



Deja de pensar que finalmente harás cualquier tarea que esté a la mano mañana. **Vive en el presente, y consigue hacer las cosas cuando se necesitan hacer.** Maximiza tu tiempo de la mejor manera posible. Completa cada tarea que necesites tan pronto como sea posible. Conseguir hacer las cosas lo más pronto posible permite que te sientas libre de la preocupación y el estrés. También te permite más tiempo libre para disfrutar de las cosas que te gustan.

12. Tu equipaje



Todos hemos sido lastimados de una manera u otra por alguien que amamos, o pensábamos que amábamos. **Llevar sentimientos negativos a las relaciones futuras sólo podrá ser desastroso.** No hay dos personas iguales, por lo que es injusto mantener a una futura pareja bajo un estándar establecido por un ex. Trata de comenzar cada nueva relación desde cero.

13. Negatividad



Lo que pongas en el universo se te devolverá, por lo que cambia tu manera de pensar, de inmediato. Deja de pensar en la vida como un vaso medio vacío, sino medio lleno. Tienes mucho que agradecer, si sólo tomaras un momento para apreciarlo. **Todo es posible en la mente de un pensador positivo.**

14. Juicios



¿Por qué la gente siente la necesidad de preocuparse constantemente sobre lo que está pasando en la vida de otras personas? Si pasáramos igual de tiempo preocupándonos acerca de nuestros propios comportamientos como el que pasamos preocupándonos por los demás, nuestra vida sería mucho más significativa. No tienes ni idea de lo que está pasando en la vida de otra persona, así que ¿quién eres tú para juzgar su forma de actuar?

15. Celos



La felicidad no es tener lo que quieres; es querer lo que tienes. Deja de envidiar a otros y aprende a apreciar lo que tienes. La vida de cada persona es única; tú tienes ciertas cosas que ofrecer que otros no pueden. Cuando actuamos de una manera celosa, todo lo que hacemos es traer sentimientos negativos a nuestras vidas. No hay absolutamente nada que ganar al comportarse de esta manera.

16. Inseguridad



Las personas felices tienden a tener niveles extremadamente altos de autoestima. Aceptan lo que son y trabajan en ello todos los días de sus vidas. Ellos irradian confianza, hacen alarde de su orgullo y emiten vibraciones positivas. No hay ninguna razón para ser inseguro en la vida. Si hay cosas de las que eres consciente, sal al mundo y trata de cambiarlas. Sólo tú tienes la capacidad de crear la mejor versión de ti mismo.

17. Depender de otros para la felicidad



Al final del día, la única persona con la que puedes contar el 100% de las veces es contigo mismo. **No cometas el error desafortunado que muchas personas hacen de poner su felicidad en las manos de otros.** Una relación no va a llenar el vacío si no puedes hacerte feliz a ti mismo. Necesitas alcanzar la felicidad por tu propia cuenta

antes de encontrar a alguien más para compartirla. Esto crea una dependencia perjudicial que te impide convertirte en autosuficiente.

18. El pasado



¡Deja de vivir en el pasado! No hay prácticamente nada que puedas ganar si te revuelcas en errores que has cometido anteriormente. Toma los errores del pasado como lecciones aprendidas, y sigue adelante. No te puedes mover de todo corazón a un futuro mejor si estás constantemente buscando detrás tuyo. Las cosas sucedieron, y eso es todo. Sigue adelante.

19. La necesidad de control



A veces sólo tienes que dejar que la vida suceda de la manera en que está destinada. **No puedes pasar tu vida haciendo hincapié en las cosas que están fuera de tu control.** Trata de relajarte, y deja que las cosas pasen de forma natural. Acepta lo desconocido, ya que es donde te sorprenderás al máximo.

20. Expectativas



Manejar tus expectativas es la clave de la felicidad. Si dejas ir las expectativas, nunca te decepcionarás. **A menudo, tendemos a creer que la manera en que tratamos a los demás será la forma en que seremos tratados de vuelta. Desafortunadamente, esto no siempre sucede.** No esperes un determinado resultado de ninguna situación dada. Anda a la experiencia con una mente abierta. Esto te permitirá sumergirte completamente, sin la presión de estar a la altura de las nociones preconcebidas.

Source: Elite Daily