

10 verdades sobre la vida que olvidamos todos los días

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/06/10-verdades-sobre-la-vida-que-olvidamos.html>



Es sorprendente constatar con cuanta facilidad olvidamos las cosas realmente importantes de la vida. Un día ajetreado tras otro es la mejor fórmula para perder la perspectiva, ahogarnos en la rutina, comenzar a [funcionar en piloto automático](#) y olvidar las cosas fundamentales. Por eso, hay verdades que debemos repetirnos una y otra vez, como si fueran un mantra. Se trata de verdades que te ayudarán a mantenerte focalizado en tus objetivos y a lograr un mayor equilibrio emocional a lo largo del camino.

1. Estar ocupado no es lo mismo que ser productivo

Basta mirar a nuestro alrededor. La mayoría de las personas que nos rodean parecen muy ocupadas, corren de un lugar a otro, acuden a reuniones y responden correos y mensajes, decenas de ellos. Sin embargo, ¿realmente están produciendo algo?

En verdad, la productividad y el éxito no siempre provienen del movimiento y la actividad, sino de la concentración y la focalización. De hecho, a menudo el día se nos escapa a través de decenas de tareas que no son importantes y que no responden a nuestras metas de vida.

Sin embargo, como cada día tenemos el mismo número de horas a nuestra disposición y no podemos hacer absolutamente nada para aumentarlas, es mejor usarlas sabiamente. Por tanto, asegúrate de que tus esfuerzos den resultados, de que usas tu tiempo no solo para mantenerte ocupado sino para ser productivo y, sobre todo, para acercarte cada vez más a las metas que realmente cuentan.

2. El miedo es la principal causa de los arrepentimientos

El miedo suele ser un enemigo silencioso que se cuela por pequeñas rendijas y, poco a poco, comienza a crecer. De hecho, es el miedo quien nos impide dar pasos hacia nuestros sueños y nos mantiene atados a una realidad que no nos agrada.

A lo largo de la vida experimentamos tres miedos esenciales: 1. el miedo a abandonar nuestra zona de confort, donde nos sentimos seguros (que no cómodos o satisfechos), 2. el miedo a perder a las personas que amamos y, 3. el miedo a fracasar.

Estos temores no siempre se manifiestan de forma clara, de hecho, en muchas ocasiones no somos plenamente conscientes de que nos están frenando. Sin embargo, se convierten en nuestro principal obstáculo para alcanzar nuestros sueños y cuando lleguemos al final del camino, serán la causa de nuestros principales arrepentimientos. Recuerda que no hay nada peor que preguntarse: “*¿Qué habría pasado si me hubiese atrevido?*”

3. No necesitas una disculpa para perdonar

La vida transcurre de forma más fluida cuando dejamos ir el rencor y perdonamos. Cuando guardamos el resentimiento que han provocado los agravios del pasado, solo estamos arruinando nuestro presente. El odio y la ira son como parásitos emocionales que destruyen nuestra felicidad y afectan nuestro equilibrio psicológico.

Las emociones negativas que surgen como resultado de alimentar el resentimiento generan una gran dosis de estrés, que también tiene consecuencias devastadoras para nuestra salud. Por eso, uno de los aprendizajes más importantes que podemos poner en práctica es el perdón.

Recuerda que no necesitas escuchar una disculpa de la persona que te ha agraviado para perdonarla y pasar página. Porque cuando alimentas el rencor, eres tú quien se está haciendo más daño. Cuando perdonas a alguien, no significa que condonas sus acciones, sino simplemente que te liberas del papel de víctima.

4. Los grandes éxitos a menudo están precedidos por fracasos

No experimentarás el éxito, hasta que aprendas a abrazar el fracaso. Los errores son como lozas en el camino hacia el éxito. De hecho, cada vez que cometes un error, estás más cerca del éxito porque al menos conoces las estrategias que no funcionan.

Piensa que los mayores descubrimientos suelen llegar después de varios fracasos. En ese estado, nos sentimos frustrados, y esa frustración nos induce a pensar de forma diferente, nos hace pensar fuera de la caja y ver soluciones que habíamos pasado por alto.

[El éxito no ocurre de un día para el otro](#), demanda mucha paciencia y la capacidad para mantenerse motivados a lo largo del camino.

5. Estás viviendo la vida que has creado

No somos víctimas de las circunstancias. Nadie nos ha obligado a tomar decisiones que nos lleven por un camino que vaya en dirección opuesta a nuestros valores y aspiraciones. Según el [Efecto Mariposa](#), somos el resultado de las pequeñas decisiones que hemos ido tomando a lo largo del tiempo.

Por tanto, las circunstancias que hoy estamos viviendo, de alguna forma, las hemos creado nosotros mismos. Esto significa que es necesario despojarse del papel de víctima y tomar las riendas de nuestra vida porque el futuro solo depende de nosotros.

Si estás estancado o has perdido una oportunidad, es probable que se deba a que temes afrontar nuevos riesgos. Por tanto, cada vez que tomes una decisión, recuerda que, por mínima que sea, es un ladrillo más en el camino de tu vida.

6. La autoestima debe alimentarse desde el interior

Cuando la satisfacción que sentimos con nuestro desempeño depende directamente del resultado de las comparaciones que hacemos con los demás, dejamos de ser dueños de nuestro destino. Cuando dejamos que los demás manipulen nuestra autoestima y como nos sentimos, les damos las riendas de nuestra vida.

Es cierto que resulta imposible desligarse por completo de las reacciones y opiniones de los demás pero no tenemos necesidad de compararnos continuamente para ratificar nuestra valía. Cuando te sientas bien por algo que has hecho, no dejes que las opiniones de los demás te arrebaten ese sentimiento.

Llegados a un punto de la vida, la autoestima es algo que debemos alimentar desde dentro. Esto significa que debemos aprender a comprender las valoraciones de los otros como simples opiniones, no como verdades inamovibles que afecten directamente nuestra autoestima.

7. Eres el reflejo de las personas con las que te relacionas

No siempre podemos elegir a las personas que están a nuestro alrededor, pero podemos decidir quiénes pasan a formar parte de nuestro círculo más íntimo, esas personas con las que compartimos nuestro tiempo. Por eso, intenta rodearte de personas que valgan la pena, que sean positivas e inspiradoras, que compartan tu visión del mundo y que sean un apoyo, no un obstáculo.

Si te rodeas de [personas tóxicas](#), en el mejor de los casos, terminarás completamente desmotivado. En el peor de los casos, terminarás copiando sus formas de relacionarse. No necesitas a tu lado a personas que te hagan sentir inferior, que te transmitan ansiedad, miedo y desesperanza. La vida es demasiado corta como para dejar que ese tipo de personas roben nuestra energía y ganas de vivir.

Recuerda que, lo queramos o no, las personas que nos rodean terminan incidiendo en nuestra visión del mundo, actitudes y decisiones, por lo que es importante que te rodees de la gente en la que te gustaría convertirte.

8. El cambio es inevitable, abrázalo

Amamos lo conocido, porque en nuestra mente representa estabilidad y seguridad. Por eso, solemos presentar una gran resistencia al cambio. Sin embargo, si hay algo cierto en la vida, es que los cambios son inevitables, por lo que es imprescindible aprender a lidiar con ellos con el menor estrés posible.

De hecho, una vez que cambiemos nuestra actitud, que comencemos a ver los cambios como oportunidades de aprendizaje, estos dejarán de ser tan aterradores y se abrirá ante nosotros un nuevo mundo de posibilidades, un universo que no habíamos visto.

De hecho, considera que hacer las mismas cosas y esperar resultados diferentes, es una locura. Aprende a disfrutar los cambios y a extraer lo mejor de ellos. Abrazar la incertidumbre es uno de los aprendizajes más importantes y útiles de la vida.

9. La vida es injusta, aprende a lidiar con ello

Esperar que la vida sea justa es como pensar que un león hambriento no nos comerá, solo porque somos vegetarianos. Sin embargo, a menudo lo olvidamos, y nos lamentamos porque la vida es demasiado injusta.

No obstante, llorar sobre la leche derramada implica una enorme pérdida de tiempo y energía. Pensar en cómo deberían ser las cosas suele ser una estrategia de escape a un mundo ideal que solo existe en nuestra mente, mientras rechazamos los problemas reales que debemos enfrentar.

La vida es injusta, desgraciadamente, cosas malas le pasan a gente buena. No hay mucho que podamos hacer, excepto ayudar. Sin embargo, para ayudar y cambiar realmente las cosas, es necesario aprender a verlas tal y como son, sin adornos. Solo cuando nos centramos en el problema, podemos resolverlo.

10. Vive el momento, porque es lo único que tienes

No podremos desarrollar al máximo nuestro potencial hasta que no hayamos aprendido a vivir el presente. No importa cuánta culpa experimentes, no podrás cambiar el pasado. Y no importa cuánta ansiedad sientas, no servirá para mejorar el futuro. Sin embargo, lo cierto es que no podrás ser feliz y productivo experimentando esas emociones.

Nadie puede garantizarte que existirá un mañana, así que aprovecha al máximo el presente, porque es lo único que tienes. El pasado terminó y el futuro aún no existe. Recuerda que preocuparse es como pagar por adelantado y con creces, una deuda que no sabes si contraerás.

Recuerda que la vida es demasiado corta, abraza cada minuto y haz que valga la pena.

[Rincón de la Psicología](#) ~ 10:44