51 consejos para una vida mejor. Parte I

Texto: http://davidcantone.com/consejos-vida-mejor/

Ahora sí te dejo con el artículo:

Hacía tiempo que le daba vueltas a la idea de hacer un artículo con 51 consejos y, al fin, aquí lo tenemos recién salido del horno y oliendo de maravilla por cierto.

Tanto si tu vida es paradigma de la felicidad como si te ves sumido en el más profundo de los pozos, este artículo te va a ser de gran interés y utilidad. Estoy completamente seguro de ello. Tal es mi seguridad en su utilidad que si después de leerlo no quedas totalmente satisfecho te devuelvo tu dinero .

En serio, creo que el esfuerzo dedicado en condensar las mejores enseñanzas de mi vida hasta el día de hoy ha valido la pena. Te animo a que añadas tus propios consejos en los comentarios abajo. Sería genial que todos los visitantes compartieran al menos un consejo para vivir una vida mejor.

Sin más demora, he aquí la lista con los 51 consejos para vivir una vida mejor:

1. Conócete bien a ti mismo

Una importante causa de frustración es no conocerse a uno mismo adecuadamente. Nos mentimos a nosotros

mismos ya sea por desconocimiento de la verdad o porque nos resistimos a ella. ¿Te sientes atrapado en una vida que no te hace sentir feliz al 100%? Tómate la pastilla roja y despierta de una vez de esa pesadilla en la que estás sumido desde hace tantos años. Tienes que replantearte si los cimientos que sustentan tu vida son los correctos o no. ¿Por qué? Porque si los cimientos no son los adecuados todo el edificio se tambaleará y, con el tiempo, acabará por derrumbarse.

Debes hacerte una serie de preguntas y tratar de responderlas con sinceridad. ¿Si pudieras volver a nacer que profesión elegirías? ¿Qué actividad estarías dispuesto a hacer sin cobrar ni un duro a cambio? ¿Haciendo qué actividad te sientes feliz? ¿Qué capacidades tengo? ¿Qué destrezas o talentos tengo que me diferencian de la mayoría? ¿Qué cosas hago mejor y más rápido que la mayoría? ¿Quiero hacer eso porque realmente me gusta o porque quiero ganarme el reconocimiento ajeno? ¿Quiero tal cosa porque me gusta o porque está bien visto por la sociedad? ¿Cuál es mi definición de una vida exitosa? ¿Y de una vida feliz?

Para dar respuesta a estas preguntas hace falta dedicar tiempo a reflexionar y tener mucho coraje, pues alguna respuesta puede desmantelar toda tu vida de arriba a abajo. Pero mentirte a ti mismo y vivir una farsa nunca te va a traer la felicidad y si no eres feliz que coño te importa lo demás. A mí personalmente no me gustaría estar en mi lecho de muerte diciéndome a mí mismo: “¡Pero qué cojones he hecho con mi vida! A mí qué coño me importaba lo que pensaran los demás de mí o lo que la sociedad considerara una vida exitosa”. Piensa en ello, pues aquí radica el meollo del asunto.

2. Sé tú mismo sin importarte lo que los demás piensen de ti

Sólo vivimos una vez y la vida que vivimos es nuestra y de nadie más. Vive tu vida a tu manera y no dejes que los demás te digan cómo vivirla. Es tu especial personalidad la que te distingue de los demás. El ser diferente no es algo malo sino, al contrario, es tu tesoro. No dejes que la presión social te moldee a su antojo. Preserva tu identidad porque es tu mayor activo. Tu esencia es tu encanto. Cuando muestras quien eres sin tapujos, de una forma sincera y totalmente transparente, generas en los demás una confianza que te acerca a ellos. Es la llave que te abre la puerta a sus corazones.

3. Nada, absolutamente nada, merece poner en riesgo tu salud

Tu salud es lo primero, va por encima de todas las demás cosas. Evidentemente, tú puedes decir anteponer otras cosas a tu salud, pero ha de ser tu decisión consciente. Sin salud, aunque aún se puede saborear la vida, ésta no sabe tan dulce. Así que la próxima vez que vayas a hacer alguna locura piensa si realmente vale la pena correr el riesgo. Imagínate una balanza y pon en cada lado lo mejor y lo peor que te podría pasar de hacer la actividad. ¿Qué pesa más? Ahora ya eres consciente de los pros y contras de lo que vas a hacer, ahora tú decides.

4. Cada día cuando te levantes muestra gratitud por lo que tienes

Saluda al sol cuando se asome por la ventana. Levántate con una sonrisa y piensa en las cosas bonitas y de valor que tienes en tu vida. Esa gratitud te pondrá en un estado de ánimo positivo que te ayudará a afrontar el nuevo día. Piensa en tu hija pequeña, en tu madre, en tus amigos, en tus experiencias vividas y, en definitiva, en cualquier cosa que te haga sentir orgulloso y con ganas de luchar por ello. Antes de irte a dormir mira las estrellas y despídete de la luna hasta el día siguiente.

5. Dedícale un tiempo cada día a pensar en la muerte

No quiero resultar siniestro pero éste realmente es uno de los mejores consejos que puedo darte, déjame que te lo explique. La muerte es un proceso natural de la vida al que tenemos que habituarnos, tenemos que hacerla parte de nosotros. Debemos tenerla siempre presente ¿Por qué? Porque es el recordatorio de que nosotros estamos aquí de paso y que, por ello, hemos de hacer todo lo posible para extraer de la vida todo su jugo. Será el empuje que necesitarás cuando el temor te retenga de hacer lo que quieres y de luchar por lo que anhelas. Además, te ayudará a prepararte para la muerte. Mejor morirse con una sonrisa de paz y satisfacción que con cara de susto. ¿No crees? Los samuráis conocían este secreto, yo lo aprendí de ellos y, ahora, lo comparto contigo.

6. Apunta siempre alto en tus aspiraciones

Si apuntas alto en la vida puede que no consigas todo lo que aspiras pero de bien seguro que conseguirás mucho

más que si apuntas bajo. El conformismo es la droga del perdedor. No te dejes abatir por el fracaso, pues el éxito puede estar justo en la siguiente parada. Ten claro lo que quieres y trabaja duro para conseguirlo, es lo único que te hace falta para llegar a lo más alto en cualquier esfera de la vida.

7. Acostúmbrate a hacer cosas que te disgusten

Es la mejor manera que conozco de decirle a tu perezoso "yo" que aquí quien manda eres tú. Haz la cama después de levantarte; limpia los platos después de comer; estudia media hora más; pedalea un kilometro más, y un largo etc. Son sólo unos ejemplos de cómo puedes entrenarte para reducir la resistencia a hacer aquellas tareas que tendrás que afrontar en tu día a día. Es lo que yo llamo desarrollar la capacidad de sufrimiento.

8. Afronta tus miedos

Nuestros miedos nos reprimen de hacer lo que queremos, nos impiden alcanzar lo mejor de nosotros mismos y, con ello, nos cierran la puerta al verdadero camino de la felicidad. El éxito es para los valientes. La mejor manera de ahuyentar nuestros medios es mirándolos directamente a "los ojos" (imagínate que es un lobo) y correr hacia ellos con determinación. Créeme, se irá corriendo como alma que lleva el diablo. Sólo libre de miedos (o manteniéndolos a raya) podrás dar el 100% de tus capacidades.

9. Acostúmbrate a lo inevitable

A veces las cosas no vienen como uno espera. ¿Por qué yo? Da igual el porqué pues la realidad es que "eso" ya está aquí y es para quedarse. Acostúmbrate al mal que te aflige, convive con ello y no te rindas. Sigue buscando caminos para tu liberación pero afronta con serenidad la posibilidad de que nunca te desembaraces de lo que sea que te aflige. La resistencia constante no hará nada más que hacer más profunda tu herida emocional. Ahora más que nunca tienes que saludar el día con una sonrisa y vivir la vida lo mejor que puedas. Los consejos que siguen te serán de gran ayuda.

10. Nunca pierdas la esperanza

La esperanza por conseguir lo anhelado es el motor de nuestras vidas. Es la mecha que permite que nuestra llama siga su camino. En cuanto pierdas la esperanza tu vida carecerá de sentido y será el fin. Siempre hay luz para la esperanza. Pon todo tu empeño para conseguir lo que anhelas paso a paso y, de no poder lograrlo, al menos habrás sido un digno representante del género humano. En última instancia, siempre cabe un milagro. Así que mira al frente, sigue andando y no pierdas la esperanza.

11. Implementa buenos hábitos en tu vida y practícalos día sí y día también

Son los hábitos los que van a marcar la diferencia a lo largo de tu vida. De nada sirve hacer una actividad de forma obsesiva durante dos semanas si luego ya no se sigue practicando. Los hábitos se crean practicándolos cada día, si puede ser en parecidas circunstancias (hora y lugar), y durante un tiempo no demasiado largo, pues lo contrario agota y lo que agota molesta, por lo que se nos hará más difícil implementar el hábito. Mi consejo para implementar un buen hábito es que lo hagas cada día y empieces por dedicarle un espacio corto de tiempo. Poco a poco el tiempo que le dedicas debe ir incrementándose hasta que estés satisfecho con los resultados que de él obtienes. Implementado un hábito te será más fácil implementar nuevos hábitos en tu vida.

12. Pasito a pasito se llega más lejos

Estoy seguro que ya conoces el cuento de la tortuga y la liebre. Pues sé tortuga y olvídate de correr rápido, pues las cosas que merecen la pena cuestan mucho esfuerzo y corriendo rápido también te cansas rápido. Paso a paso es como llegarás algún día al destino deseado. Es como el que quiere levantar 50 kilos sin haber entrenado nunca antes. ¿Qué pasará? Pues que no tan sólo no los levantará sino que además se romperá por la mitad. Eso mismo vale para cualquier esfera de la vida. No trates de correr más de la cuenta si no quieres acabar mal parado.

13. Despiértate antes

A día de hoy yo me despierto a las 6:30 am. No es que sea muy pronto pero tampoco tengo necesidad de más. Para mí lo ideal es despertarse cuando empieza a salir el sol. Así es como está escrito en nuestros genes después

de cientos de miles de años de vida sin electricidad. No es natural, ni bueno para nuestra salud, el quedarse muchas horas despierto por la noche. Pero no tan sólo por salud, que no es poco, sino también por la productividad que se gana. Despiértate antes (no antes de las 5 am, pues tampoco eso está escrito en nuestro genes) y a las 10 am, cuando la gente justo empieza a trabajar tú ya habrás hecho gran parte de las tareas que tuvieras asignadas. Además, la tranquilidad de las primeras horas del día es perfecta para meditar, reflexionar y trabajar.

14. Vete a dormir a una hora prudente

Intenta evitar por encima de todo quitarte horas de sueño. Si te despiertas pronto duérmete pronto. Acostumbra a tu cuerpo a un horario y respétalo. Tu cuerpo es como un reloj que si no lo tocas mucho no necesitará los ajustes de un relojero (y quien dice relojero dice médico).Cada persona es un mundo en cuanto a las horas que necesita para tener un descanso adecuado. Tú sabrás cuál es el tuyo. El mío, por ahora, son 6 horas y media. Exacto, me voy a dormir a las 12 pm. Aunque eso no quita que de vez en cuando alargues la hora de irte a dormir. Todos tenemos derecho a salir por la noche a divertirnos de vez en cuando .

15. Resérvate un rato cada día para pensar

Ordenador, televisión, trabajo, pareja, niños, y demás pasatiempos u obligaciones llenan nuestras ocupadas vidas. Estas actividades y tareas se adueñan de nuestro tiempo y sin darnos cuenta este pasa sin que nos detengamos ni un instante para pensar, planificar y reflexionar. El mejor momento para hacerlo es o bien a primera hora de la mañana justo después de despertarnos o bien a última hora de la noche antes de acostarnos. El silencio será el compañero ideal de nuestros pensamientos. Verás como dedicando sólo media hora al día (una hora sería mejor) a planificar y pensar sobre las cosas que te interesan pronto obtendrás resultados. La claridad de ideas se traducirá en saber mejor quien eres tú y qué es lo que quieres de la vida. Cuando el faro alumbra la niebla del camino desaparece, asimismo pasará con el camino que tienes que recorrer para conseguir lo que quieres. Una vez sepas quien eres y qué quieres planifica cómo conseguirlo.

16. Cada cosa a su tiempo y en su sitio

El trabajo se hace en el lugar de trabajo y en horario de trabajo. Acostumbrarse a llevar trabajo a casa es un grave error. La casa es para descansar y pasar rato con tu familia no para encerrarte en tu cuarto trabajando hasta altas horas de la mañana. ¿Cómo solucionar esto? Hay que ser productivo en el trabajo, de lo contrario siempre nos quedarán tareas pendientes por hacer. En este mismo blog encontrarás muchos y muy buenos consejos de productividad personal pero, sin duda, yo te recomiendo leerte y aplicar día sí y día también lo explicado en el artículo: Las Dos Grandes Leyes de la Productividad. Aquel que trabaje en casa tiene que establecer un horario bien claro de trabajo y mantenerse fiel a este. Asimismo, debería utilizar una habitación únicamente para trabajar. Cuanto menos se mezclen el trabajo y la vida fuera del trabajo mejor. En resumen, cuando acabes tu jornada laboral debes de desconectar completamente del trabajo, de lo contrario tu salud física y mental se resentirá.

17. Sal de excursión a la naturaleza

Una vez a la semana o cada dos, habría que salir de excursión, solo o acompañado, a algún sitio en el que se esté en contacto directo con la naturaleza. Ya sean a la montaña o a la playa las excursiones nos ayudan a desconectar del ajetreo diario. Respiras aire puro, alegras la vista y tonificas los músculos. ¿Qué más se puede pedir? Algunos de los recuerdos más bonitos de mi vida tuvieron lugar en una de esas excursiones. El ser humano vivió durante milenios en contacto con la naturaleza, es nuestro hábitat natural, y así lo tenemos escrito en nuestros genes. Cada vez que estoy en contacto con la naturaleza percibo una conexión especial con lo más profundo de mí. Los sonidos de las gaviotas, el aroma de mar, el tacto de la arena entre mis dedos, etc. ¿A que son imágenes que despiertan tus sentidos? Pues imagínate el bien que hace estar allí cada cierto tiempo. Es una inmejorable terapia natural contra el estrés.

18. Haz ejercicio cada día

El ejercicio moderado pero constante es la mejor medicina natural que existe. Haz un poco de ejercicio cada día, si puede ser antes de las 4 pm, y tus pilas se cargarán de la energía que necesitas para afrontar la jornada. Tu bienestar mejorará notablemente, dormirás mejor, podrás aumentar tu círculo de amistades y, por si todo esto

fuera poco, tu aspecto será la envidia de tus amigos. La clave para no desistir al mes de empezar es desarrollar el hábito de entrenar desde el día uno, sin fallar ningún día (salvo excepciones), durante no mucho rato y a un ritmo moderado. Yo a día de hoy intento ir cada día, durante 1h-1h 30min, y mi entreno se compone, básicamente, de 15 min de bicicleta a ritmo moderado, 20 min estiramientos y 40 min de pesas. Recuerda, moderación y constancia son la clave del entreno saludable.

19. Menos es más

Aplica esta regla para casi todo aquello sobre lo que tengas dudas en relación a la cantidad ideal. Una exposición cuanto más corta y clara mejor. Elige comer como un asceta antes que como un rey. Un libro corto que condense su doctrina mejor que uno largo que lo único que hace es dar vueltas al mismo asunto. Elimina todo lo que no aporte nada de valor y deja la esencia.

20. Sigue una alimentación sana

Hoy tenemos suficiente información como para saber que es sano y que no. No hace falta ser lumbreras para tener una dieta equilibrada. ¿Los beneficios? Innumerables en comparación con el mal que nos produciría comer basura. En tu dieta debe haber (1) legumbres, (2) verduras, (3) frutas, (4) pescados, (5) carnes y (6) pastas. Debiendo consumir de las primeras más cantidad que de las últimas. El desayuno debe ser sustancioso, picar algo a media mañana, comer con moderación, merendar si tienes hambre (no bollería sino frutas) y cenar verdura, pescado o frutas. Así al menos es como yo lo hago y me va bien. Olvida los complementos vitamínicos, son un sacacuartos, salvo que un análisis de sangre demuestre una carencia significativa de algún parámetro.

21. Todo cambia

¿Estás pasando por un mal momento? No desesperes ni caigas en una profunda depresión por ello porque todo cambia, nada es permanente. Hoy estás abajo pero mañana puedes estar arriba. Mira hacia atrás y piensa las vueltas que ha dado la vida para ti. ¿Quién te lo hubiera dicho a ti por aquel entonces que las cosas irían como finalmente han ido? Las células de nuestro cuerpo cambian constantemente, se nos cae la piel y vuelve a crecer,

nuestras emociones cambian, las circunstancias cambian constantemente, todo, en definitiva, cambia. Piensa en la serpiente que abandona su vieja piel para enfundarse en la nueva. Si estás en la cima estate alerta no vayas a caer con el cambio. Si estás en el hoyo prepárate para subir la escalera cuando aparezca. Pero ojo, no te duermas en los laureles porque la ventura está para quien la busca.

22. Sé positivo

La vida es como un espejo que refleja lo que en ti percibe. Si eres una persona positiva te pasarán cosas buenas y si eres negativa cosas malas. Tan simple como eso. Es tu percepción de las cosas la que dice si algo es bueno o malo. Lo que unos ven como un problema otros lo llaman desafío. La vida puede ser infierno o cielo, todo depende de con que ojos las mires.

23. Evita a la gente tóxica

Me refiero a esa gente que sólo sabe quejarse y ver las cosas por su lado negativo. Si te descuidas te arrastrarán con ellos al fango. Rodéate en la medida de lo posible de gente con aspiraciones, sueños y que irradien positividad. Los estados de ánimo se contagian. Selecciona muy mucho a quien dejas entrar en tu círculo íntimo de amistades pero no te vuelvas hermético a conocer nuevas personas.

24. Se lo más sociable que puedas

La timidez no te traerá nada bueno. Conoce nuevas personas, habla con ellas, descubre sus aficiones y aspiraciones. Comparte experiencias con las que te inspiren positividad y alegría. ¿Cómo conocer gente nueva? La forma más fácil es hacer actividades en grupo o estar en un sitio con otras personas por un tiempo determinado. Por ejemplo: discotecas, pubs, deportes de equipo, en el puesto de trabajo, en la universidad, en talleres, en viajes organizados y, cómo no, en las redes sociales. Y, lo más importante, no esperes a que sea la otra persona la que dé el primer paso, sé tú quien lo dé. No pienses en qué pensará o en si te rechazará o algo por el estilo. Simplemente di hola, lo demás fluirá. Con práctica cada vez te resultará más fácil conocer gente nueva. No te cierres en ti mismo/a, ábrete al mundo. La vida gana enteros si se comparte con excelentes personas. Este

es un momento ideal para ampliar tu círculo de amistades diciéndome “Hola” via Twitter o Facebook.

25. Busca un nuevo hobby

A mí me gusta decir que los hobbies son la salsa de la vida. Es lo que le da el gusto a la pasta blanca. ¿Qué estarías dispuesto a hacer aunque nadie lo supiera? Eso es un hobby, sin importar que piensen los demás tú lo haces con gusto. Las posibilidades son muchas, prueba varias hasta que encuentres la que más te llene: deportes como el tenis, el dibujo o la pintura, el cine, la buena lectura, tocar el piano, escribir un blog, cocinar, el yoga y, en definitiva, cualquier cosa que se te pueda ocurrir que haga que el tiempo que pases con ello sea el más entretenido del día. Yo hubo una época que me obsesioné con el dibujo. Leía cuanto podía y, sobre todo, practicaba como un poseso todo el día. Llego a tal punto mi obsesión que empecé a mirar todo el mundo que me rodeaba con ojos de dibujante. Me fijaba hasta el más mínimo detalle de las cosas para luego plasmarlas en papel. Hoy he dejado aparcado ese hobby por otros, pero de él me llevo el recuerdo de una de las épocas más maravillosas de mi vida y. como no, la habilidad y los conocimientos de un dibujante decente.

Aquí tienes un dibujo a color que hice por aquel entonces.

26. Crea un blog

¿Has encontrado tu hobby? ¿Sabes ya cuál es aquel tema del que podrías estar hablando horas sin aburrirte? Bien. Crea un blog y escribe sobre él. Te ayudará a poner tus ideas en claro; te forzará a crear cosas de valor útiles para los demás; ayudaras a otras personas con lo que escribas; aportarás tu granito de arena al mundo; será tu pequeño legado a la blogoesfera. Y, por si todo esto fuera poco, profundizarás en tu tema y te convertirás en un experto. Poco a poco tu nombre será reconocido en el campo sobre el que escribas y te solicitarán para que les asesores. Gracias al blog conocerás gente con tus mismos intereses y te facilitará el expandir tu círculo de amistades y contactos. Y quien sabe, si eres un buen blogger tal vez consigas vivir de tu nueva afición.