

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 12 DE MAYO DEL 2016**

**EL TEMA DE HOY:**

### **MANERAS DE DESPERDICIA TU VIDA Y TIEMPO**

El tiempo se desperdicia muy fácilmente, y sin que te des cuenta, tal vez un día te despertarás y te darás cuenta que eres mucho más viejo de lo que imaginabas. Aprovechar el día requiere tener un sentido de propósito en tu vida y ser organizado, así como tener un enfoque hacia donde te diriges y aprender como disfrutar el momento.

Los desperdicios de tiempo, son más que cosas tiradas en tu basura. Puedes estar sujeto a pérdidas en muchos aspectos de tu vida, **incluyendo tiempo, talento y esfuerzo**. Existen varias maneras de desperdiciar tu vida, Identificarlas te ayudara a restaurar ese sentido de propósito y balance.

#### **1. Pasas demasiado tiempo haciendo cosas que no deberías estar haciendo.**

Videojuegos, televisión, navegar por la red, llenarte con mucha comida, beber demasiado, y no es que sea malo hacerlo si no que el pasar mucho tiempo haciéndolo es un gran desperdicio. Échale una mirada seria a tu vida ¿Dónde pasas la mayoría de tu tiempo? ¿Cómo te sirve? ¿Te lleva a una vida mejor? ¿Estás sentando las bases para un futuro brillante? Si no es así, necesitas volver a evaluar tus actividades de rutina y realizar cambios.

## **2. Te quejas mucho.**

Existen personas que están constantemente abrumadas con la vida ¿Eres una de ellas? ¿Te quejas sobre tu trabajo, tu jefe, tu sueldo, tus vecinos o tu cónyuge? Si lo haces, entonces no estás haciendo más que exhalando energía negativa. Esto no cambia las cosas, sino que te mantiene pegado. Cambia tus pensamientos y habla de lo que aprecias de tu vida, no de lo que no te gusta.

## **3. No alimentas tu mente.**

Si no estás en continuo crecimiento y aprendizaje como persona, entonces estás estancado como un estanque que no se mueve y crece musgo verde en él. Eso es lo que hace tu mente si no la mantienes activa y aprendes cosas nuevas. Los desafíos positivos van a ampliar tu mente, no lo hagas al revés.

## **\*\*4. Tienes una gran cantidad de auto-conversación negativa.**

El diálogo interior puede hacer o romper tu vida. Si te dices a ti mismo que no eres lo suficientemente inteligente como para conseguir la promoción o iniciar un negocio, entonces estás en lo correcto. Si te dices a ti mismo que estás demasiado cansado como para poner esfuerzo en cambiar tu vida, entonces también tienes razón. Lo que te dices a ti mismo se convierte en tu realidad, así que vigila de cerca lo que te repites, porque encontrarás que tu vida coincide con tu pensamiento.

## **5. No te sientes inspirado**

¿Tiene una pasión por algo? Hay muchas personas que piensan que no tienen ninguna, pero eso nunca es el caso.

Tiene que haber algo que te guste hacer, así que redescubre lo que te apasiona y haz más de eso.

## **6. No te planificas para el futuro**

Aunque siempre es genial vivir en el “ahora” y “estar en el momento”, a veces hay que mirar hacia adelante para ver a dónde quieres ir. Si no tienes una meta o un plan, entonces eres como un barco que está vagando sin rumbo por el océano con la esperanza de llegar a un lugar bueno. Pero no se puede hacer eso. Tienes que hacer una guía paso a paso para llegar a donde quieres ir. Al igual que un mapa te lleva a un destino, necesitas tu propio GPS interno para guiarte.

## **7. Pasas demasiado tiempo con personas que no contribuyen a tu crecimiento**

Es fácil quedarse atrapado saliendo con individuos que no te hacen sentir una mejor persona. Estas personas son tóxicas o negativas y no te dan nada positivo a cambio. Si sigues así, te quedarás estancado o te derrumbarás con ellos. Mejor busca personas orientadas al crecimiento para tener a tu lado.

## **8. Eres adicto a tu teléfono**

Sin duda, son aparatos muy interesantes que nos pueden ayudar muchísimo. Pero piensa en todo el tiempo que estás perdiendo en él. Lo que es peor, piensa en todas las relaciones que pudieran resultar afectadas. Tal vez estás enviando mensajes de texto o navegando en Internet, mientras estás cenando con tu cónyuge o hijos. Si es así, estás perdiendo un tiempo significativo que puedes pasar con tus seres queridos o tiempo que podrías dedicar para planear para tu futuro.

## **9. No duermes lo suficiente**

El sueño tiene una importancia vital, es esencial para la buena salud. Si estás demasiado ocupado para dormir lo suficiente o si simplemente tienes la mala costumbre de quedarte despierto hasta altas horas de la madrugada, deberías volver a evaluar tus hábitos.

## **10. No estás cuidando a tu cuerpo**

No sólo el sueño es esencial para tu salud, también lo es la comida y el ejercicio. Una dieta equilibrada sana tiene más efectos positivos aparte de la pérdida de peso. Es buena para tu actitud mental y el bienestar general. Revisa tu dieta y nivel de actividad, podrías encontrar que hacer unos pequeños cambios mejorará considerablemente tu vida.

## **11. Estás viviendo una vida que no te gusta**

La forma de medir el éxito de alguien es a través de su nivel de felicidad. Si no eres feliz, debes cambiar algo ¡La vida debe ser muy emocionante! Si no la estás disfrutando, échale un vistazo a algunos de los cambios que puedes hacer para llegar a un lugar mejor.

No seas una de esas personas que miran hacia atrás en sus vidas quejándose y deseando que las cosas hubieran sido diferentes. Envejecemos cada año que pasa, pero no siempre reconocemos esta realidad. Y aunque la edad nos da sabiduría, también llega el momento de mirar atrás y preguntarte que hiciste con tu vida. Ahora es el momento de reflexionar y ver que cosas estás haciendo que desperdician tu vida, toma las oportunidades que aparezcan nunca sabes cuándo será demasiado tarde.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Sitio Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.