

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 20 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CÓMO SEGUIR ADELANTE CUANDO NADA TE HACE FELIZ

En algunas ocasiones, te ha pasado que no logras ser feliz con todo lo que haces, no logras encontrar tu camino, te resulta complicado que algo te haga feliz, y cuando quieres cambiar tu forma de vivir y pensar te sientes bloqueado/a.

Sientes que nada te llena lo suficiente, deseas algo muy distinto de lo que tienes, un modo de vida más positivo. Tienes esa sensación de que **nada parece hacerte feliz**. ¿Por qué nada te hace feliz?

Si nada te hace feliz, tú eres la única persona que puedes encontrar la respuesta a esa pregunta. Por supuesto, vale la pena aprender a vivir en plenitud, para ello, piensa en todo lo bueno que tienes a tu alrededor.

Tal vez, tienes un nivel de **exigencia desmedido** en relación con la propia vida. No hace falta tanto para estar bien, pero la mente humana es muy compleja hay veces, en las que se puede convertir en la peor enemiga.

Sin que te des cuenta todas tus actividades diarias te distraen de lo que es también importante: tú mismo/a.

Es esencial **tener un techo**, una casa que te ofrezca seguridad, también es una suerte tener un plato de comida cada día, tener ropa que puedas usar para este día. Etc.

Sin embargo, puede que te exijas tanto a ti mismo/a que **mates toda posibilidad de ser feliz**, que estés agotado/a anímicamente ante la sensación de querer la perfección.

Sentirse vacío es un estado en el que la persona no encuentra sentido a su vida, no encuentra sentido a nada de lo que hace o dice, ni encuentra el para qué de su existencia.

No solamente existe la impulsividad natural en el ser humano, también hay una espiritualidad natural y **no tratar bien al espíritu puede provocar sentirse vacío**.

Características de Sentirse Vacío

La persona:

- Se siente a la deriva en su vida
- Encuentra aburrido todo lo que hace
- Se angustia fácilmente ante las cosas
- No es coherente en sus decisiones
- Se siente insatisfecho/a
- No encuentra el placer en nada
- Se siente inseguro/a
- Pierde el sentido de responsabilidad y no se compromete en nada
- Se distancia de sus amistades
- Se siente triste y deprimido/a

¿Qué hacer entonces? Sólo existen dos opciones: soportar el dolor de la frustración y de la tristeza o aprender a disfrutar y a ser feliz con aquello que tienes, sin pensar tanto en aquello que te falta.

Debemos darnos tiempo para pensar en nosotros mismos, para saber quiénes somos y tener la certeza de que el lugar al que se dirige nuestra vida nos hace felices, y es el lugar que hemos elegido nosotros y no otras personas.

Cuando nada te hace feliz lo fundamental es realizar una reflexión profunda sobre nuestras emociones, sentimientos y deseos.

Existen **grandes placeres** que son totalmente gratis y a veces, son los que pasan más desapercibidos: el placer de dar un paseo, la suerte de ver el sol, contemplar un paisaje, disfrutar de un día con una temperatura agradable. Etc.

Piensa en lo que deseas.

No te dejes influir por lo que los demás piensan que es lo que deseas, sino en lo que tú deseas y te hace feliz. Todos tenemos sueños y deseos, que nos da miedo hacer realidad, pero la vida no es larga y es hora de caminar hacia lo que realmente anhelamos.

El ritmo de tu vida.

No es necesario intentar hacer todo en un segundo, detente un poco y piensa en lo que es urgente y lo que puede esperar. Siempre es posible encontrar ese momento para nosotros.

Mantén una dieta saludable y disfruta de alimentos que también te gusten.

Actúa para ser feliz.

No es solo pensar sino empezar a hacer aquello que te dirija hacia tu sueño. Relaciónate con personas que tengan tú misma inquietud y comenzarás a disfrutar de lo que te hace feliz.

Cuando sientas que tu mente empieza a estar gris, haz algo por ti y para ti mismo/a, que te alegre para dejar de sentirte solo/a y triste.

Valora lo que sientes.

Nuestros sentimientos son importantes. Si te sientes triste es hora de comenzar a hacer cambios, empieza por ti mismo/a, cambia tu forma de vestir, peinarte, caminar, de relacionarte con la gente. Piensa que no vas a perder nada, simplemente habrás experimentado y te divertirás.

Disfruta de las personas.

No ganamos nada aislándonos de las personas, somos seres que necesitamos abrazos, besos, caricias, palabras de ánimo y de consuelo.

Necesitamos estar con otras personas y disfrutar de su alegría. A lo mejor no te dan ganas de ver a nadie, pero muchas veces cuando nos sentimos así es cuando salimos y disfrutamos, porque no tenemos expectativas.

Aprende a expresar las emociones con naturalidad cuando te sientas solo/a eso es algo bueno que debes aprender a hacer, puesto que primero debes saber apreciar tu compañía.

Relájate, disfruta de la vida y del presente porque nunca se sabe qué puede pasar mañana. Analiza cuál es tu nivel de satisfacción con tu propia vida.

No esperes que lo que deseas venga a ti, busca con toda tu alma. Nunca te olvides de reír ni dejes que el orgullo te impida llorar. Cuando reímos y lloramos es cuando vivimos en plenitud.

No sientas que has perdido cuando tus planes y sueños no alcanzan a cumplirse. Cada vez aprendes algo nuevo sobre ti o sobre la vida, vas avanzado.

No hagas nada que pueda disminuir el respeto que sientes por ti mismo/a. El estar satisfecho con uno mismo es esencial para estar satisfecho con la vida.

Recuerda siempre que no eres el único/a que ha sentido esto alguna vez, ¡a todos nos ha pasado! Y lo más importante es que todos lo superamos.

Tu felicidad está dentro de ti y nada ni nadie te la puede ni debe proporcionar, eso es trabajo tuyo.

Si consideras que no eres feliz, aunque hayas luchado por serlo es importante que busques ayuda psicológica para que logres vivir en plenitud, recuerda que la vida es solo una.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web 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.