

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 26 DE ABRIL 2018

EL TEMA DE HOY

LOS HABITOS CONTRIBUYEN A NUESTRA FELICIDAD

Los hábitos que tenemos nos definen ya sea para bien o para mal, pueden ejercer como estrategias que nos ayudan a superar obstáculos y también pueden ser como aquella manzana podrida que a pesar de tener un apetecible aspecto, guardan en su interior cosas malas.

Por lo tanto, a pesar de que muchos de nuestros hábitos nos permiten optimizar nuestros esfuerzos y se consideran como saludables, existen otros muchos que resultan tóxicos para nuestra salud y la vida misma, impidiéndonos ser felices.

Nuestros hábitos, los más simples, los que pasan desapercibidos, pueden no ser beneficiosos para ti o podrían estarte robando la felicidad comparto algunos ejemplos de esas pequeñas cosas que te restan felicidad:

Hábitos tóxicos que pueden estar impidiéndote ser feliz

El pensamiento negativo. Un gran enemigo que nos atrapa poco a poco y nos enreda, convirtiendo todo nuestro alrededor en una neblina gris que en casos más extremos desemboca en depresión junto a otras variables.

Esperar el momento perfecto. Los momentos no son perfectos, si esperas a que llegue la oportunidad precisa o el momento perfecto estás en un error, estas posponiendo tu felicidad y desperdiciando las oportunidades que se pudieran dar por esperar algo que nunca llegara. Utiliza las adversidades a tu favor y construye tu momento perfecto.

Sentir odio. Cuando estamos enfadados con alguien esa persona ocupa gran parte de nuestros pensamientos, así que el odio que podamos sentir por alguien tarde o temprano terminará volviéndose contra nosotros mismos. Impidiendo que seamos felices.

Aferrarse a las personas tóxicas. A veces tienes que alejarte de ciertas personas, no porque no te interesen, sino porque a ellos no les interesas. Cuando alguien te hace daño una y otra vez, está claro que no se preocupa por ti. No desperdicies ni un segundo de tu tiempo tratando de impresionar a alguien a la cual le eres completamente indiferente.

Aferrarse a los miedos y preocupaciones. Aunque no hay nada que puedas hacer para remediar lo pasado u otros problemas y sucesos, hay muchas cosas que puedes hacer por las oportunidades futuras. Si echas un vistazo atrás, te darás cuenta que prácticamente ninguna de tus preocupaciones y ansiedades llegaron a buen término y piensa en lo siguiente: ¿cuántas oportunidades de felicidad desperdicié por la preocupación o la negatividad?

Concentrarte en la vida de otros y no en la tuya. No te conformes con las historias de éxito de otros y pensando en la “suerte” que han tenido. Tú tienes todo lo que necesitas para convertirte en lo que quieras ser. Si tomas el control de tu vida, producirás los cambios en ella que desees, dedicando cada día de tu tiempo, entusiasmo, trabajo constantemente de esta manera no habrá nada que no puedas lograr.

Culpar a otras personas de lo que te ocurre es evadirte de la responsabilidad de tus propios actos e incluso de tus propios sentimientos. De esta manera, estarás diciendo que tú no eres dueño de tu vida sino que son los demás o las propias circunstancias.

No aprender de los errores. Los errores pueden ser nuestros mejores maestros si aprendemos de ellos. Si nos confundimos pero lo dejamos pasar sin reflexionar qué ha pasado y qué lección podemos sacar de ello, probablemente pueda ocurrirnos algo similar.

Cambiando los hábitos viejos y lastimosos.

Pensar negativo, esperar, odiar, aferrarse a personas que no nos hacen bien, concentrarse en el éxito de los demás, preocuparse de más, culpabilizar a las personas que nos rodean, o no aprender de nuestros errores, son hábitos que pueden estar repercutiéndonos en nuestro estado emocional impidiéndonos ser felices.

La dificultad radica en que como hábito, nos hemos acostumbrado a tenerlo y desaprenderlo no es tan sencillo. Para ello, hay que comenzar a prestar atención a nuestra manera de pensar, que inevitablemente va ligada a la forma de hablarnos y juzgarnos. Además, dirigir tu atención hacia lo que quieres también será una herramienta que te permita hacer aparecer la luz al final del camino.

Los cambios no son fáciles se necesita un proceso primeramente de aceptación seguido de una fuerte determinación por ser diferente, un tratamiento psicológico es muy beneficioso para poder hacer ese tan anhelado cambio en tu manera de pensar y actuar.

La felicidad está en nuestro interior y somos nosotros los que podemos crearla y contribuir a su desarrollo, no lo olvides. Presta atención a tus hábitos y modifica los que estén mal.

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

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.