

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 1° DE FEBRERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

VIVE TU VIDA CON PASIÓN

Muchas personas viven su vida con monotonía. Se levantan cada día, van al trabajo, regresan a casa para ver la televisión algunas horas, se van a la cama y repiten este proceso cada día por varios años, pero llegará un momento en el que no se sientan lo suficientemente satisfechos. Quizás sientan vacío o simplemente los motivos para reír aparecen menos cada día.

La solución a esta sensación es cambiar el camino que están siguiendo y comenzar a vivir la vida con pasión.

La pasión es un deseo intenso o entusiasmo por algo. Es tu corazón, tu motivación interna y un sueño que te atrapa como nada más.

La pasión cambia a lo largo de la vida. En determinado momento de la vida se puede tener pasión por los deportes o por los estudios y conforme pasa el tiempo se puede ir cambiando o tener pasión por otras cosas, **pero nunca se debe dejar de tener pasión por algo.**

Apasionarte es ofrecer tu tiempo y tu energía sin agotarte nunca. Sentir que lo que haces ofrece algo bueno al mundo entero. Sentirte orgulloso/a de ello y además mejorar cada día. Apasionarte es mirar siempre al futuro y pensar en cosas

nuevas para crecer exponencialmente, tanto como persona como profesional.

Ser un apasionado de la vida es ser consciente de la oportunidad que se nos brinda cada día y que muy pocos la aprovechan y aún muchos menos la sienten como única.

Crear es darle importancia a nuevas cosas que antes ni siquiera te importaban, pero lamentablemente, también es dejar de darle significado a pequeños detalles que antes eran maravillosos, como reír sin importar lo que pase, decir lo que cada uno piensa sin que otro lo juzgue.

La pasión nos ayuda a conectarnos con la gente, la mejor manera para mantener la pasión viva es resolver los conflictos con los demás rápidamente y asociarnos con personas apasionadas. No somos una isla, vivimos junto con otros y tenemos que aprender a cultivar relaciones con ellos. El conflicto que no se resuelve destruye la pasión; en cambio, la reconciliación y el perdón la encienden.

Cómo vivir con pasión.

1. Convéncete de que es posible vivir con pasión.

El primer paso es creer que realmente es posible tener una vida donde la pasión sea el punto central. Algunas veces, las personas comienzan el proceso de buscar una mejor vida con muchas dudas y sin creer en ellos mismos. Esto solo dificulta el proceso y hace que sea más sencillo darse por vencido.

Cambia tu pensamiento y comienza buscando la pasión igual que cualquier tarea obligatoria: con compromiso. Encuentra cosas que te apasionen de forma consciente. Piensa en ellas, búscalas y reconócelas. Si adoptas la idea de que vivir con pasión es una opción, probablemente termines aceptando que no lo necesitas.

2. Reconoce el valor de vivir la vida con pasión.

Mucha gente cree que vivir la vida con pasión es tonto, poco realista o muy idealista. Aleja esa idea de tu mente si realmente quieres generar un cambio profundo en ti mismo/a y en la forma en que vives. Hay quienes creen que buscar un objetivo en la vida es una pérdida de tiempo y no se conforman con eso, sino que buscarán convencerte de lo mismo.

La única persona que puede definir lo que es importante o no en su vida eres tú mismo/a. Si estás decidido a vivir con pasión no permitas que los comentarios negativos te detengan. Sigue adelante cada día.

3. Define los valores que te rigen.

Cada uno tiene su propia escala de valores muy particular y personal. Para tener una vida dirigida por la pasión primero necesitas definir cuáles son los valores que te rigen. La forma en que organizamos nuestra escala de valores nos permite identificar el camino para llegar a una vida apasionada.

Una persona que tenga por principal valor la libertad sentirá que vivir con pasión incluye tener tiempo para sí mismo. En cambio, una persona cuyo principal valor sea el amor necesitará estar rodeado de sus seres queridos para sentir que vive con pasión.

4. Enfrenta tus miedos y arriésgate.

Si permites que tus miedos te ganen no puedes tener una vida apasionada. Las personas que viven con pasión son capaces de reconocer lo que les genera miedo y enfrentarse a ellos. No niegan que ese temor existe, pero sí se niegan a ser una víctima. La pasión conlleva a tomar el control de tu vida y esto no es posible si te riges por los miedos.

Quienes viven la vida con pasión entienden que arriesgarse es vital para llegar al siguiente nivel. No se permiten ser controlados por los miedos, sino que los ven de frente y se arriesgan.

5. Sonríe a la vida.

Siempre encontrarás motivos para enojarte, estar triste o darte por vencido. **Pero vivir la vida con pasión requiere que te obligues a sonreír cada día.** No se trata de tener una sonrisa falsa que engañe a los demás, sino de sonreír porque estás vivo. Agradece que hayas despertado a un nuevo día y que tengas la oportunidad de hacer algo importante.

Cuando una persona no vive con pasión es más fácil que entre en depresión, porque su alegría ante la vida y su motivación se encuentran extraviadas.

Las personas que viven con pasión están agradecidas por cada día que pueden ver. Viven a plenitud porque saben que quizás no haya un mañana y disfrutan el hoy a pesar de lo malo que pueda pasar en el mundo.

Cuando descubres lo que te apasiona y además eres coherente contigo mismo, todo se llena de fuerza y energía. Prueba un día. Coloca tu pensamiento en modo libre, en el SER y no en el PARECER. Sé sincero/a, no te engañes, que no te servirá para nada. ¿Qué es lo que realmente te va a hacer feliz? Desgránalo, vívelo, siéntelo. Y cuando lo tengas claro, cuéntaselo al mundo. Los apasionados irradian felicidad.

Trata de convivir con personas positivas que te generen momentos y pensamientos buenos.

Si consideras que has intentado ser feliz y que la pasión, no la logras conseguir es tiempo que busques ayuda psicológica para salir adelante, ya que la vida es solo una y vale la pena vivirla en plenitud.

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

Sitio 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.