

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 11 DE JULIO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

## **TOMA EL CONTROL DE TU VIDA**

Esa sensación de que todo se escapa, de que no estás en el camino correcto, que te encuentras en un punto muerto, ¡llegó la hora de tomar las riendas de tu vida!

Has llegado al final de un ciclo, es hora de adoptar nuevas perspectivas. Todo dependerá de ti, pues nadie lo hará en tu lugar; pero ¿cómo?

Lo que moldea nuestra vida son las acciones que hacemos de manera constante.

Tomar las riendas de tu vida es un proceso personal que viene del interior.

### **Fíjate un objetivo.**

Fijar objetivos te permitirá tener una visión clara de lo que quieres para tu vida y te dará la base para proyectarte en el espacio y el tiempo. Este proceso te mantendrá en actitud de transformación.

Elige un área de tu vida que quieres cambiar: Aclara tus pensamientos. ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Qué es lo más importante para mí? Al conectar con tus deseos más profundos serás más receptivo a las nuevas oportunidades.

No son los acontecimientos los que nos impiden realizarnos, sino nuestras percepciones negativas (tus pensamientos negativos). Detrás de estos pensamientos se esconden temores, los cuales se convierten en obstáculos para el cambio. Reconocerlos es el primer paso para transformarlos.

### **Cierra ciclos.**

No puedes empezar algo sin haber cerrado el pasado. Este tiempo es excelente para concluir ciclos, terminar etapas.

Todo aquello que sientas que ya no debe de estar, definitivamente no debe estar. Aquello que te está frenando para crecer y desarrollarte, es importante dejarlo a un lado.

No dejes cosas pendientes. Entre más huecos dejes, más tardará en llegar lo que deseas.

La vida es ir siempre para adelante nunca para atrás, si dejas puertas abiertas no podrás desprenderte ni vivir el presente con plenitud y satisfacción.

Las despedidas son tristes y difíciles, pero es mucho más triste seguir donde mismo y no avanzar.

Cerrar círculos es como el antídoto contra el apego y la mejor manera de abrir tus brazos a cosas nuevas.

### **Atrévete a lo desconocido**

Querer cambiar y tomar las riendas de tu vida implicará crear nuevas oportunidades, dejando lo viejo atrás. Ten en cuenta que esta decisión provocará turbulencias y desequilibrio, **se trata de decir sí a la confusión y al malestar que sentiremos**. Esta parte suele ser la más difícil, por eso nos aferramos a lo conocido en lugar de lanzarnos a lo nuevo.

Recuerda para ello será necesario tener coraje, determinación y la confianza de que la incomodidad y la incertidumbre no durarán, pero que son inevitables.

### **Proyecta lo positivo.**

Atraemos lo que proyectamos sobre el mundo. **"Al ser positivo, te pones en contacto con la posibilidad positiva de que tu sueño se haga realidad"**.

Piensa positivo. Visualiza escenas en las que te veas disfrutando de la nueva situación. Crea afirmaciones positivas en relación con esta. Enfoca tu atención en capacidades o en los recuerdos positivos y beneficiosos, decreta.

Cuando las cosas se ponen mal tenemos tendencia a devaluarnos. Al llegar a ese punto haz una lista de tus habilidades (de las cosas que sabes hacer) y otra de tus éxitos (de tus logros).

La idea no es que quede olvidada en un rincón, sino que continuamente te ayude en la realización de tus proyectos, actualízala a diario, ten en cuenta las acciones positivas o los éxitos del día. Así alimentarás la decisión de tomar el control de tu vida.

### **Adopta nuevos comportamientos.**

Tomar las riendas de tu vida va de la mano con cambiar de comportamiento. Para adoptar los más exitosos tienes que tomar como modelo a una persona de tu entorno que te inspire positivamente. No se trata de que te conviertas en esa persona sino de probar comportamientos más apropiados para tu vida, pues tú eres una persona única y especial.

La idea es, cambiar los comportamientos habituales que han dejado de dar buenos frutos.

A menudo, la magnitud de la tarea es lo que reduce nuestra resolución de cambiar. Haz ajustes pequeños y sencillos que te ayudarán a iniciar el movimiento.

Para ello un microcambio. Elije algo simple y accesible. ¿Qué puedes hacer ahora? Piensa y entonces manos a la obra.

Siempre estás a tiempo de cambiar y de mejorar estos aspectos de tu vida, mientras más tiempo dejes pasar, más oportunidades se irán de tus manos, y menos beneficios podrás obtener a corto y largo plazo.

Dedícale la parte inicial de tu día a las cosas que verdaderamente importan y que contribuyen a la realización de tus sueños y tu vida. Poco a poco verás cómo tus objetivos comienzan a hacerse realidad. Sé persistente y leal a tus metas, pero siempre flexible.

Si te has enfrentado a esta situación en la que te has sentido perdido/a, que no tienes idea de lo que estás haciendo con tu vida y con ganas de renunciar a todo, un profesional en psicología será de gran ayuda, para iniciar y mantener el rumbo de tu vida.

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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina 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.**

