

1. Date permiso para ser humano.

Darte el permiso para ser humano significa permitirte sentir plenamente todas tus emociones – las positivas y las negativas. Pensamos que si experimentamos ansiedad, tristeza, miedo o envidia debe de haber algo malo en nosotros.

En realidad, lo opuesto nos hace estar más cerca de la verdad de la vida. Sí habría algo malo en nosotros si jamás experimentáramos emociones como el envidiar cosas, nos enfadáramos, nos contrariáramos, nos pusiéramos tristes o sintiéramos nerviosismo.

√ **Acepta que las emociones negativas son una parte natural de la vida.**

Ya sé que no te gusta sentir las. A menos que seas el personaje tristón de la película Del revés (Inside Out), a nadie le gusta. Pero son imprescindibles. Además cuando las sentimos están cumpliendo su función.

√ **Admite delante de ti mismo y de tus personas cercanas cuando te sientes triste.**

Ello no te hace más débil, si no en verdad más fuerte. Y te humaniza.

√ **Te puedes permitir tener sentimientos negativos, y por ello precisamente no te rindas, pierdas la esperanza o te resignes.**

Es que una cosa no equivale a la otra. Puede darme rabia una situación, pero no por ello he tirado la toalla.

√ **Concéntrate en tus emociones.**

Lo primero es ponerles nombre (¿cómo te sientes? ¿estás enfadad@ cuando en realidad sientes melancolía por haber perdido algo importante?)

2. Simplifica tu vida.

Muchas veces nos sentimos muy ocupados – como si tratáramos de comprimir más y más actividades en menos tiempo.

Como resultado, en ocasiones fallamos para encontrar las fuentes potenciales de felicidad alrededor de nosotros – sentir felicidad en el trabajo, con un amigo, con alguien a quien queremos, o con un niño; escuchando música, gozando de un bello paisaje.

La presión del tiempo y de horarios nos lleva a sentimientos de frustración y pueden tener un efecto negativo en la productividad y en la creatividad.

√ **Observa en tu interior con detenimiento y siente como estás en tu vida, en tu día a día.**

Si hay algo con lo que quiero que te quedes es con esto. Y que si puedes leas El poder del ahora. Si coges este libro en el momento adecuado de tu vida puede ser tu gran revolución personal, como lo fue para la mía.

√ **Evita y olvida las distracciones durante tus momentos de ocio y de placer. Hay momentos para las obligaciones y momentos no menos importantes para el disfrute.**

Saber distinguir esto es fundamental. Cuando descansamos debemos descansar. Y cuando trabajamos hacerlo a tope.

√ **Ídem para el trabajo. Dedicar un tiempo libre de interrupciones a trabajar.**

En esta sana alternancia de trabajo y descanso cuando trabajemos lo haremos mucho más activos y concentrados.

√ **Diariamente, haz alguna actividad que te haga cargar las pilas.**

Un “must”. Ya sea tu solo o en compañía, ya sea en casa o fuera.

3. Reconoce la importancia de la conexión mente – cuerpo.

Ejercicio físico, meditación y una respiración profunda son esenciales para nuestra salud física y emocional.

Ayudan a aliviar los síntomas de depresión, estrés y ansiedad, además de mejorar nuestras relaciones, trabajo, sueño y nivel de felicidad.

Muchos de nosotros conocemos la importancia del ejercicio físico, pero a menudo ignoramos la importancia de la conexión entre lo físico y lo psicológico.

√ **Practica la respiración profunda. Es sencillo y puedes aplicarla en muchos momentos del día y lugares.**

√ **Iníciate en la meditación. Hay diferentes tipos de meditación, puedes probar varias y profundizar en aquella que más te guste.**

Lo mismo que te decía arriba. Puedes dar ya los primeros pasos para dominar las bases de la meditación.

4. Céntrate en lo positivo.

Nuestra felicidad depende no solo de lo que tenemos, si no en si apreciamos o no lo que tenemos. Esto explica que una persona que parece tenerlo todo pueda ser infeliz, mientras que una persona que tenga relativamente poco pueda vivir una vida plena.

La investigación en psicología positiva muestra que focalizándonos en lo positivo y aprendiendo a estar agradecidos por todo aquello de lo que disponemos, podemos conseguir niveles altos de felicidad. Igualmente ello nos relaja y nos descomprime.

√ **Piensa en aquello de lo que puedes poner, en aquello de lo que dispones y recreáte en ello.**

Hay más de lo que crees. Pero debes de darte cuenta de ello, localizarlo y fijarlo en tu atención.

√ **Consigue que la gratitud llegue a ser un hábito en la vida.**

Imprescindible. Si me tuviera que quedar con algo para llevar una vida más positiva y con el estrés controlado, sería esto.

Espero que te haya gustado el artículo y sobre todo que te haya resultado de utilidad. Estar mejor con nosotros mismos, más relajados y con mayor bienestar es conseguible. En este artículo tienes la base para ello: sigue dando esos pasos que sabes que necesitas.