

Ser feliz a pesar de las circunstancias

Con este escrito busco compartir algunas reflexiones de un libro que tuve la oportunidad de leer durante la cuarentena.

¡Hay cuatro actitudes que debemos adoptar!

1. SER IMPECABLE CON NUESTRAS PALABRAS

Este es el más importante de todos. Se enfoca en que todo lo que decimos tiene consecuencias tanto en las otras personas como en nosotros. Las palabras quedan en la mente de las personas por mucho tiempo. No podemos estar diciéndonos nada que nos denigre a nosotros mismos, hay que tener autoestima, tenemos defectos, pero a veces somos muy duros con nosotros mismos y eso hace que nos alejemos de ser felices, hay que aceptarse y apreciar todo lo bueno en nosotros.

2. NO TOMARSE NADA PERSONAL

Cada uno ve en mundo como si el protagonista fuera él, nadie más que tú sabe todo lo que has pasado... las personas hablan según el momento de su propia película... a veces te dirán te amo, luego te odio... pero ninguno de los dos te lo tomas personal... solo confiar en ti y que nada te afecte... también nuestra mente nos crea ideas que debemos saber cuando no hacerle caso.

3. NO HACER SUPOSICIONES

La gente no es adivina, si no decimos las cosas no van a saber, si no preguntamos las cosas nosotros no vamos a saber. Básicamente tener una buena comunicación con los que te rodean y no andar creando cuentos en tu mente, que pueden crear rencor en tus relaciones con los demás. Siempre ser claro.

4. SIEMPRE HACER NUESTRO MEJOR ESFUERZO

Estos pasos para ser felices algunos días podrán ser difícil lograrlos, pero uno siempre debe estar conforme siempre y cuando haya intentado lo mejor cada día para lograrlo.

