

Toma el control de tu VIDA

Autor Administrador
domingo, 30 de marzo de 2008
Modificado el miércoles, 02 de abril de 2008

¿Te imaginas no depender de nada ni de nadie para ser feliz? Toma el control de tu vida.

Tú eres el arquitecto de tu destino, solo tú puedes hacer realidad tus sueños, cree en ti mismo y atrévete a triunfar, decídetelo hoy mismo a Tomar el control de tu VIDA.

Piensa por un momento cómo influye en ti el entorno que te rodea, la publicidad, por ejemplo. La idea que transmite de felicidad no es del todo cierta: necesitas tal tipo de ropa, tal aparato de sonido, etc. Parecería que no puedes vivir sin ese coche, sin esos pantalones, sin el reloj con el barómetro, sin la bolsa con nueve compartimentos, …
noooooooooooooo.

Bueno, pues el problema no es tanto la publicidad como que la idea de que "tener más", "lo más novedoso" o lo "mas caro" se convierte en la base de nuestra seguridad personal, caemos en el despilfarro con tal de alimentar nuestra soberbia y vanidad por el deseo de sobresalir, de estar a la moda y de aparentar una mejor posición económica; sin reflexionar compramos 20 pares de zapatos (ropa, accesorios, etc.) por estar a un precio rebajado, compramos cuanto adorno y aparato aparece en el mercado para presumir...

Ahí es donde la sobriedad se convierte en la mejor consejera. Nos hace ver lo que de verdad necesitamos, lo indispensable y de utilidad; y, gracias a ella aprendemos a obtener el máximo uso y provecho de todo lo que tenemos, sin dejar las cosas prácticamente nuevas y sin utilizar. Para vivir la sobriedad no hace falta pensar en grandes cosas y privaciones, una vez más la respuesta está en cuidar los pequeños detalles:

Cuando no ponemos límites, llegamos a una insatisfacción por sistema en la que siempre queremos más. De ahí surgen todos los vicios, desde el alcohol hasta las drogas más pesadas, pasando por la dependencia a la comida, a la ropa, al sexo… y, todo esto nos arrebató nuestra libertad.

La sobriedad no es negación ni privación. Es poner a tu voluntad y a tu persona por encima de las cosas, los gustos y los caprichos, dominándolos para no vivir bajo su dependencia. Es muy natural que al estar condicionados por nuestros impulsos, nos cueste trabajo dejarlos, pero nunca es tarde para comenzar, con pequeños esfuerzos, fortalecemos nuestra voluntad y desarrollamos este valor necesario para aprender a administrar nuestro tiempo y nuestros recursos, además de construir una verdadera personalidad.

A principios de año comenzamos nuestra lista de "buenos propósitos", pero no siempre los alcanzamos.

Si somos como un barquito de papel, la menor llovizna nos hunde irremediablemente. Hace falta la fortaleza. El combustible para que la perseverancia pueda moverse largamente es el de la visión de largo plazo y la profundidad. Los seres humanos preferimos el bien inmediato. Una persona puede utilizar una droga porque en el momento de administrársela a su cuerpo percibe sensaciones que le gustan, pero no le importa que su cuerpo se dañe en el largo plazo. Esa miopía provoca que hagamos grandes tonterías en nuestras vidas por obtener satisfacción instantánea. El punto es que con la perseverancia, debemos tener la fortaleza de no dejarnos llevar por lo fácil y lo cómodo, a cambio de obtener algo más grande y mejor en el futuro. Si vemos la vida con superficialidad entonces nos dejaremos llevar por las cosas inmediatas.

La lista de año nuevo, y cualquier propósito que emprendamos (una relación afectiva, un trabajo, un cambio de residencia), debería estar acompañado de un recuento de los medios con los que vamos a lograr ese trabajo. Si queremos arreglar una cañería rota, necesitaremos herramientas, y sería muy bobo desalentarnos porque no pudimos llegar hasta la cañería por el muro con las uñas ¡Hacen falta herramientas! Esas herramientas son nuestras

habilidades, circunstancias, posibilidades y conocimientos. ¿Cómo aplico mis habilidades, circunstancias, posibilidades y conocimientos para que mi relación de pareja sea estable? ¿Cómo intervienen mis posibilidades en ese nuevo trabajo? ¿Qué se hace bien y mal? Renunciar a ser mejor en la vida es una opción para muchos. Superarse es otra posibilidad ¿De qué lado estás?.

La vida está llena de oportunidades, saber aprovecharlas y obtener lo que se quiere es el centro de nuestras aspiraciones.

Actualmente se habla de excelencia personal y el éxito al alcance de la mano, sin embargo, muchas de estas fórmulas se enfocan a la solución de problemas y al logro de una posición económica preponderante, quedando cortas en lo que a la superación personal se refiere, la verdadera superación no tiene cantidad sino calidad.

La superación es el valor que nos motiva a perfeccionarnos, en lo humano, profesional y económico, venciendo los obstáculos y dificultades, desarrollando la capacidad de hacer mayores esfuerzos para lograr cada objetivo.

Si la superación es un deseo innato de los seres humanos ¿por qué en ocasiones nos detenemos?

El principal obstáculo somos nosotros mismos, nuestros temores encubiertos de excusas, con la vana esperanza de una oportunidad "de oro" o el momento adecuado para cambiar de vida; en el peor de los casos, la pereza y el pesimismo propios del conformista.

Podemos observar a mucha gente habladora, que siempre andan contando sus planes y sus nuevos proyectos, sin embargo, todo se queda en las palabras, con el pretexto de que la vida no es fácil.

La superación no llega con el tiempo, el simple deseo o con la auto motivación, requiere acciones inmediatas, planeación, esfuerzo y trabajo continuo.

La superación personal se encuentra en la persona misma y no tanto en lo externo, es una actitud que acaba necesariamente en el triunfo.

Renunciar a mejorar equivale a una vida triste, gris y con falta de aspiraciones, en una palabra: conformismo.

Las posibilidades de superación son innumerables y ante tantos aspectos podemos caer fácilmente en el desánimo. Además de tomar la firme decisión de iniciar hoy mismo, conviene elaborar un pequeño plan para hacerlo de manera ordenada y llevarlo a la práctica de forma consistente.

Siempre habrá obstáculos, pero la verdadera superación consiste en afrontarlos y ante ellos cobrar nuevos bríos. En esta vida nada es fácil, todo lo que vale la pena requiere de perseverancia y paciencia para alcanzarlo.

Para mejorar tu vida no hay nada como saber adaptarse a cualquier situación, sin dejar de ser uno mismo.

Los científicos están de acuerdo: sobreviven aquellas especies cuya capacidad de adaptarse es sobresaliente.

Y esto se aplica a tu vida también: la carrera, la familia, la amistad. Ser cuadrulado e intransigente es un terrible obstáculo para cualquier persona.

La flexibilidad es la capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias, los tiempos y las personas, rectificando oportunamente nuestras actitudes y puntos de vista para lograr una mejor convivencia y entendimiento con los demás.

- Rectifica cada que sea preciso tus opiniones o actitudes. Corregir los errores, pedir perdón o aclarar la equivocación en nuestro juicio, demuestra sencillez y rectitud de intención.

- Respeta las reglas o normas que imperan en los distintos lugares a los que asistes, a menos que afecten la integridad y la seguridad de cualquier persona.

Si aprendes a ser flexible, nunca tendrás obstáculos en la comunicación o tus relaciones sociales, tu adaptación será tan natural que nunca parecerás extraño.

La vida no es fácil: reprobaste, te cortaron, el amor de tu vida no te hace caso. Sin una actitud positiva te lleva el tren. El optimismo ayuda a enfrentar todas las dificultades de la vida y podemos decir "al mal tiempo buena cara." ¿Hay algún secreto para la felicidad? Bueno, tal vez nunca se pueda ser totalmente feliz, pero si eres optimista habrás dado un gran paso.

También de seguro tienes al clásico amigo pesimista que le ve la mosca en la sopa a todo y, claro, te acaba contagiando. Pero de seguro también conoces a alguien que no se deja caer y que en todo ve oportunidades.

El optimismo no borra los problemas, a veces las cosas simplemente no te salen. De hecho si todo saliera siempre bien no harían falta optimistas.

Cuando te das un frentazo, la frustración puede paralizarte. ¿Has pensado que muchos tropiezos se dan por hacer las cosas demasiado rápido o sin pensar? La experiencia sirve para aprender y rectificar. El optimista sabe que puede equivocarse, pero está dispuesto a corregir.

Una actitud sencilla y optimista no demerita el esfuerzo o la iniciativa. ¡No eres Superman! No lo puedes todo, pero el optimista sale adelante siempre.

Podría pensarse que el optimismo nada tiene que ver con el resto de las personas, sin embargo, este valor nos hace tener una mejor disposición hacia los demás: cuando conocemos a alguien esperamos una actitud positiva y abierta. Si nuestras expectativas no se cumplen, lo mejor es pensar que las personas pueden cambiar, aprender y adaptarse con nuestra ayuda. El optimista reconoce el momento adecuado para dar aliento, para motivar, para servir.

El paso hacia el verdadero optimismo requiere una disposición más entusiasta y positiva, es tanto como darle la vuelta a una moneda y ver todo con una apariencia distinta:

Recuerda siempre que no es más optimista el que menos ha fracasado, sino quien ha sabido encontrar un estímulo para superarse en lo adverso. Todo requiere esfuerzo y el optimismo es su manifestación más clara, de esta forma, las dificultades y contrariedades dejan de ser una carga.

Hoy mismo, tal vez mañana o cualquier otro día puede ser el mejor de nuestra existencia. Y no es difícil lograrlo.

Hoy voy a celebrar la increíble vida que he tenido llena de bendiciones, y también con muchas adversidades, que me han servido para hacerme cada día más fuerte.

Yo voy a vivir este día con la frente bien en alto y un corazón feliz. Me sorprenderé de los "simples" regalos que Dios me ha dado: una mañana tranquila, el sol, las nubes, los árboles, las flores, los pájaros. Hoy ninguna de estas minúsculas creaciones van a escapar de mi vista.

Hoy:

-
Compartiré mi emoción por la vida con otra gente. Voy a hacer sonreír a alguien.

-
Voy a realizar un inesperado acto de bondad con alguien aunque no lo conozca.

-
Daré apoyo a alguien que se sienta deprimido.

-
Le diré a los niños cuan especiales son; y a ese alguien, que estoy al tanto de Él y le haré saber lo mucho que significa para mí.

-
Dejaré de preocuparme por lo que no tengo y empezaré a ser agradecido con Dios por todas las cosas maravillosas que me ha dado.

-
Tendré presente que la preocupación es solo una pérdida de tiempo, porque mi fe en Dios y su Plan de divinidad, me asegura que en un futuro todo estará bien.

-
Antes de ir a dormir observaré la noche y elevaré mis ojos al cielo para admirar la belleza de las estrellas, de la luna... y elevaré una oración a Dios por esos magníficos tesoros.

Quando el día finalice y ponga mi cabeza en la almohada, agradeceré al Todopoderoso por el mejor día de mi vida y dormiré el sueño de un niño feliz, emocionado por la esperanza de saber que mañana será ¡el mejor día de mi vida!.

Fuente: Compendio de Ideas , Encuentra, etc.