

Cambia tu forma de vivir: cambia las pequeñas acciones!

Hay momentos en la vida en que sabemos que queremos cambiar, ir a algún lado, hacer algo importante... pero no sabemos cómo. Ubiquemos las pequeñas cosas que debemos dejar de hacer para poder lograr esas grandes cosas para las que estamos destinados. No es una lista de cosas por hacer, son cosas que todos debemos dejar de hacer. Necesitamos dejar espacio a las nuevas y mejores cosas de la vida.

1. Deja de pasar tiempo con las personas equivocadas.

La vida es muy corta como para gastarla junto a personas que succionan tu energía y felicidad. Si alguien te quiere en su vida, harán espacio para ti, no deberías pelear por un lugar. Nunca jamás insistas con alguien que te pasa por alto. Recuerda que los verdaderos amigos no son necesariamente aquellos que se quedan contigo en los buenos tiempos, sino los que permanecen en las peores situaciones.



2. Deja de huir de tus problemas.

¡Enfréntalos! No será fácil, nadie es capaz de salir ileso de todos los problemas. No siempre se puede salir instantáneamente de un problema cuando se presenta, no estamos hechos para eso. De hecho, lo normal es que sintamos tristeza, enojo, dolor, incertidumbre, derrota. Este es el propósito de la vida: Enfrentar los problemas, aprender de ellos, adaptarse y, finalmente, resolverlos con el paso del tiempo. Es lo que nos convierte y moldea a lo largo de la vida.

3. Deja de mentirte.

Puedes mentirle a cualquiera en el mundo, pero no puedes mentirte a ti mismo. Nuestra vida mejorará sólo cuando aprovechemos las oportunidades y la primera y más difícil es ser realmente honestos con nosotros mismos.

4. No dejes tus propias necesidades para lo último.

La cosa más terrible es perderse a sí mismo mientras amas a alguien más, olvidándose de lo especial que es uno mismo. Esto no significa que dejes de ayudar a otros, sino que debes ayudarte a ti mismo también. Si existe un momento para seguir tu pasión y hacer algo que te importa, ¡Ese momento es justo ahora!

5. Deja de intentar ser alguien que no eres.

Uno de los grandes retos de la vida es ser uno mismo en un mundo que quiere que todos sean iguales. Siempre habrá alguien más listo, más guapo, más joven o más viejo, pero NUNCA serán TÚ. Jamás cambies para agradar a las personas; sé tú mismo y las personas correctas te amarán por ello.



6. Deja de aferrarte al pasado.

No puedes comenzar un nuevo capítulo en la vida si sigues leyendo y relejendo el anterior.

7. Deja de tenerle miedo a los errores.

Hacer algo y equivocarse es, al menos, diez veces más productivo que no hacer nada. Cada éxito trae una historia de fracasos detrás y cada error es un paso más cerca de la victoria. Uno termina arrepintiéndose de las cosas que no hizo más que de las cosas que hizo.

8. Deja de culparte por errores pasados.

Quizá amamos a la persona equivocada y lloramos por errores cometidos, pero no importa cuántas cosas hemos hecho mal, algo es seguro: los errores nos ayudan a encontrar a la persona y a las cosas correctas para nosotros. Todos cometemos errores, tenemos problemas e incluso nos arrepentimos de cosas de nuestro pasado. Pero tú no eres tus errores, no eres tus problemas y estás aquí y AHORA con el poder de moldear tus días y tu



futuro. Cada cosa que te ha pasado en la vida te está preparando para algo que aún está por venir.

9. Deja de intentar comprar la felicidad.

Muchas de las cosas que deseamos son caras. Pero la verdad es que las cosas que en verdad nos satisfacen son totalmente gratis: el amor, las carcajadas y trabajar en nuestras pasiones.

10. Deja de buscar la felicidad exclusivamente en otros.

Si no eres feliz con quien eres por dentro, no serás feliz en una relación de largo plazo con cualquier otra persona. Primero tienes que crear estabilidad en tu propia vida, antes de que puedas compartir la vida con alguien más.



11. Deja de ser pasivo.

No pienses demasiado las cosas o crearás un problema que ni siquiera estaba ahí en primer lugar. Evalúa las situaciones y toma acciones decisivas. No puedes cambiar cuando te rehusas a confrontar las cosas, el progreso implica riesgo, ¡Punto! No puedes llegar a segunda base si tienes un pie en la primera.

12. Deja de creer que no estás listo.

Nadie se siente 100% preparado cuando una oportunidad se presenta. Es porque las oportunidades en la vida nos empujan fuera de nuestras zonas de confort, lo que significa que nunca nos sentiremos completamente cómodos en un principio.

13. Deja de envolverte en relaciones por las razones equivocadas.

Las relaciones deben ser escogidas sabiamente. “Mejor sola que mal acompañada”, decía mi abuelita. No hay necesidad de apresurarse, si algo debe ser lo será a su debido tiempo, con

la persona adecuada y el momento debido. Enamórate cuando estés listo, no cuando te sientas solo.

14. Deja de evitar nuevas relaciones sólo porque las pasadas no funcionaron.

En tu vida te darás cuenta de que hay un propósito para cada persona que conozcas. Algunas personas te pondrán a prueba, otras te enseñarán grandes lecciones, pero lo más importante es que algunas sacarán lo mejor de ti.



15. Deja de competir contra todos.

No te preocupes si a otros les va mejor que a ti, concéntrate en romper tus propios récords cada día. El éxito es una batalla entre tú y tú mismo, sólo eso.

16. Deja de lado los celos.

Los celos son el arte de contar las bendiciones ajenas en vez de las propias. Pregúntate esto: “¿Qué es lo que tengo yo que todos los demás quieren?”

17. Deja de quejarte y de sentir pena de ti mismo.

La vida tiene sus altibajos por una razón: para moldear tu camino en la dirección correcta para ti. Puede que no veas o entiendas todo en el momento en que sucede, eso puede ser muy duro. Pero recuerda los momentos difíciles que ya has pasado: Casi siempre nos llevan a mejores lugares, personas, estados mentales o situaciones, eventualmente. ¡Así que sonrío! Deja que todos sepan que hoy eres mucho más fuerte que ayer, y así continuarás.

18. Deja de guardar resentimiento.

No vivas tu vida con odio en el corazón. Terminarás lastimándote a ti mismo más de lo que las personas que odias podrían. El perdón no es sólo decir: “Está bien lo que me hiciste”, es

poder decir: “No voy a dejar que lo que me hiciste arruine mi felicidad para siempre”. El perdón es la respuesta, déjalo ir, encuentra la paz, ¡Libérate! Y recuerda, el perdón no es sólo para las demás personas, también es para ti mismo. Si debes, perdónate a ti mismo, supéralo e intenta hacerlo mejor la siguiente ocasión.

19. Deja de permitir que otros te bajen a su nivel.

Niégate rotundamente a rebajar tus estándares para adaptarte a quienes se niegan a elevar los suyos.

20. Deja de desperdiciar el tiempo explicando tus razones a los demás.

Tus amigos no lo necesitan y tus enemigos ni siquiera lo creerán. Sólo haz lo que tu corazón te dice que es correcto.

21. Deja de hacer las mismas cosas una y otra vez sin tomarte un descanso.

El tiempo perfecto para tomarte una pausa es justo cuando no tienes tiempo para ello. Si continúas haciendo lo mismo, seguirás obteniendo los



mismos resultados. Hay veces que necesitamos un descanso para ver las cosas más claramente.

22. Deja de pasar por alto la belleza de los pequeños momentos.

Disfruta de las cosas pequeñas porque un día mirarás atrás y descubrirás que eran, en realidad, las cosas más grandes. La mejor parte de tu vida serán las cosas pequeñas, momentos innumerables que invertiste sonriendo a quien te interesa de verdad.

23. Deja de intentar que las cosas sean perfectas.

El mundo real no recompensa a los perfeccionistas, recompensa a las personas que hacen las cosas en tiempo y forma.

24. Deja de seguir el camino más fácil.

La vida no es fácil, especialmente cuando planeas realizarte en algo que vale la pena. No tomes la alternativa más fácil siempre, haz cosas extraordinarias.

25. Deja de actuar como si todo estuviera bien cuando no lo está.

Está bien quebrarse de vez en cuando, no tienes que pretender ser fuerte, no hay necesidad



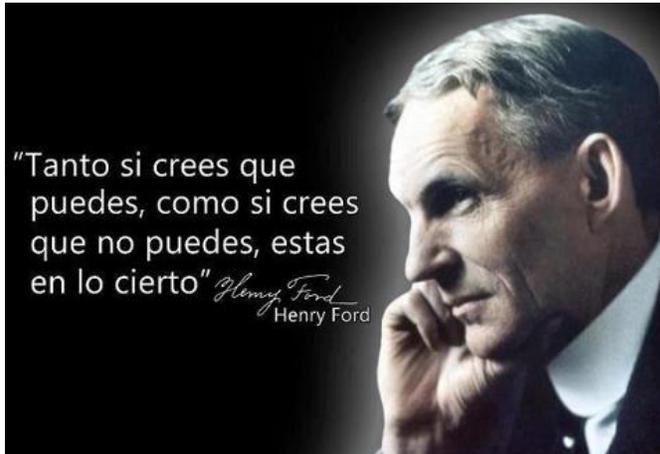
de probarle a nadie que todo está perfectamente todo el tiempo. No debería preocuparte lo que los demás piensan. Llorar si lo necesitas, es saludable dejar fluir esas lágrimas. Cuanto más pronto lo hagas, más pronto serás capaz de sonreír de nuevo, sonreír de verdad.

26. Deja de culpar a los demás de tus problemas.

La capacidad de alcanzar tus sueños depende de tu capacidad de hacerte responsable de tu vida. Cuando culpas a los demás de lo que te pasa, estás rechazando esta responsabilidad: Le das poder a otros sobre una parte de tu vida.

27. Deja de hacerlo todo por todos.

Eso es imposible, y solamente terminarás exhausto. Pero hacer sonreír a una persona, a esa persona especial sí puede cambiar el mundo. Quizá no el mundo entero, pero sí una parte de él: enfocarse es el secreto.



28. Deja de preocuparte demasiado.

Preocuparse no le quita problemas al día de mañana, le quita felicidad al día de hoy. Una manera de saber si vale la pena preocuparse es plantearse la siguiente pregunta: “¿Importará esto dentro de un año? ¿Tres años? ¿Dentro de cinco años?” Si la respuesta es negativa, entonces no vale la pena darle más vueltas al asunto.

29. Deja de enfocarte en lo que no quieres que suceda.

Mejor, enfócate en lo que sí quieres que pase. Pensar positivo es el preámbulo al éxito rotundo. Si despiertas cada mañana con el pensamiento de que algo maravilloso sucederá ese día y pones suficiente atención, descubrirás que estabas en lo correcto.

30. Deja de ser ingrato.

No importa lo bien o lo mal que te ha ido, levántate de la cama agradecido por tener vida. Hay quienes, en algún lugar, luchan por ella desesperadamente. En lugar de pensar en lo que te hace falta, intenta pensar en lo que tienes y que a muchos les hace falta.

