
CONCEJOS

Si no estás disfrutando la vida, lo estás haciendo mal

Por Netvez · 09 de agosto de 2019 · 5 min de lectura

Se debe disfrutar de la vida A menos que las circunstancias estén extremadamente fuera de su control y no pueda hacer nada al respecto, esto es cierto. La vida es un ciclo de buenos y malos tiempos. No es lineal Siempre habrá altibajos. Pero aún puede tomar decisiones prudentes a medida que avanza.

<https://youtu.be/PsJnONYoYs>

Se debe disfrutar de la vida

A menos que las circunstancias estén extremadamente fuera de su control y no pueda hacer nada al respecto, esto es cierto.

La vida es un ciclo de buenos y malos tiempos. **No es lineal**

Siempre habrá altibajos. Pero aún puede tomar decisiones prudentes a medida que avanza.

Todos [sufrimos](#) diferentes grados de estrés y ansiedad en la vida. [Algunas personas](#) prosperan bien, y otras sufren en silencio a través de obstáculos y pensamientos. La buena noticia es que las bajadas nos ayudan a apreciar y comprender cómo se ve una subida.

Si ha experimentado las bajas durante demasiado tiempo y tiene problemas para ver las altas, es hora de cambiar su camino, cambiar su percepción y tomar medidas que lo ayudarán a progresar a pesar de los obstáculos en la vida.

Epicteto dijo una vez: «No nos perturban las cosas que suceden, sino nuestra percepción de las cosas que suceden».

Disfrutar de la vida comienza con cambiar nuestra mentalidad, ver las cosas de una manera nueva, porque [nuestros cerebros](#) están conectados para enfocarse fuertemente en lo negativo.

Según las investigaciones , nuestros cerebros tienen un sesgo negativo. Cada mal comentario o noticia sobre nosotros, o alrededor de nosotros, tiene un mayor impacto en nuestra percepción sobre nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

“Eckhart Tolle dice, Toda negatividad es causada por una acumulación de tiempo psicológico y la negación del presente. La inquietud, la ansiedad, la tensión, el estrés, la preocupación, todas las formas de miedo, son causadas por demasiado futuro y por la poca presencia. La culpa, el arrepentimiento, el resentimiento, las quejas, la tristeza, la amargura y todas las formas de no perdón son causadas por demasiado pasado y por la poca presencia « , .

Algunas personas incluso juegan a ser víctimas debido a prejuicios negativos. Solo obtienen satisfacción de la simpatía de los demás.

Otros tienen expectativas poco realistas para sí mismos. Se esfuerzan demasiado para hacer las cosas bien o ser felices. Se centran en las ilusiones de la vida para sentirse bien. Y cuando se quedan cortos, se vuelven miserables. Viven constantemente en modo de supervivencia. **Es una forma terrible de vivir.**

La fatiga mental y física puede distraerte de disfrutar o apreciar la vida al máximo.

Si está esperando que otros lo ayuden a disfrutar la vida, está en el carril equivocado. No puede simplemente sentarse y esperar que la plenitud de la vida llegue a usted.

Vivimos en un mundo que sabotea sutilmente nuestros esfuerzos para vivir una buena vida.

Pero cuando intencionadamente toma acciones significativas y cultiva la mentalidad correcta, la vida es siempre agradable. Así que mantente alerta. Presta atención a todo lo que te roba las alegrías de la vida.

Averigua qué pequeñas cosas haces o has disfrutado en el pasado y trabaja para [maximizar](#) y prepararte para más de esas.

Apóyate en las pequeñas alegrías de la vida cuando las encuentres. Las cosas simples son las cosas más extraordinarias que a veces hacen que la vida sea fácil de administrar.

No pienses demasiado en «disfrutar» la vida. En el momento en que saltas al «modo de pensamiento» y buscas cosas para hacer que tu vida sea satisfactoria, la plenitud de la vida se convertirá en un espejismo.

Disfrutar de la vida no se trata solo de esas vacaciones únicas o bonificaciones. Hay más en la vida que esos breves momentos de calma y liberación de dopamina.

Los pequeños momentos que no estás notando son las verdaderas actividades que pueden garantizar toda alegría. La verdadera felicidad se trata de abrazar las pequeñas alegrías de la vida.

Cómo pasamos nuestros días es cómo pasamos nuestras vidas, como dice el refrán. El hábito de disfrutar incluso de un placer leve en las cosas pequeñas cambia la vida.

Se trata de hacer tiempo para ese amanecer, usar tus mañanas para cuidarte, perderte en tu libro favorito, estar presente cuando disfrutas de una taza de café, dar largos paseos, escuchar el viento soplar entre los árboles y estar agradecido para cosas pequeñas y grandes.

La verdadera naturaleza de la vida es el movimiento constante y la evolución constante. Mantenga el control del cambio, de lo contrario, la vida será cada vez menos cómoda.

Controla los dolores de la vida. Puede evitar absolutamente una *gran cantidad* de sufrimiento psicológico por mantenerse enfocado en su crecimiento interno.

Aquí hay una declaración estimulante de Brian Krans que nos anima a programar tiempo para nosotros mismos, nuestras relaciones y lo que nos importa:

«¿Estás feliz? ¿Alguna vez has sido feliz? ¿Qué has hecho hoy para importar? ¿Exististe o viviste? ¿Cómo prosperaste? Conviértete en un camaleón en cualquier lugar. Conviértete en estrella de rock en todas partes No hagas nada, haz todo. Olvida todo, recuerda a todos. Cuidado, no solo finjas. Escucha a todos. Ama a todos y nada al mismo tiempo. Es imposible ser todo, pero no puedes dejar de intentar hacerlo todo ».

Vale la pena disfrutar de la vida tal como existe en este momento, no en el pasado o en el futuro, sino hoy, en este momento.

El disfrutar de la vida no está encerrado en las grandes cosas que *queremos* hacer. Hay diversión disponible para nosotros en casi todas las pequeñas cosas que elegimos hacer todos los días. Presta atención a ellos y pasa el tiempo alegremente.

Intenta estar tan presente como puedas en cada paso. Despiértate con la belleza y el valor de las cosas, las personas y las ideas que te rodean.

Conclusiones

- Todos queremos disfrutar de la vida y no solo una fracción de ella.
- Haz que tu objetivo final sea *vivir* .
- Disfrutar la vida es vivirla de la manera más simple pero transformadora posible.
- Recuerde lo que Eleanor Roosevelt dijo una vez: «El propósito de la vida es vivirla, saborear al máximo la experiencia, alcanzar con entusiasmo y sin temor una experiencia más nueva y más rica».
- *Acércate más* y disfrutarás más de la vida.

«Haga todo lo posible para darse el tiempo de notar, sentir y apreciar su camino a través de cada textura de las circunstancias en las que se encuentra, recomienda Alfred James»