

Los 7 pasos para empezar a cambiar TÚ estilo de vida!



Es importante que tomes conciencia de lo que haces con tu vida y que realmente reflexiones desde el fondo de tu corazón.

Pon en práctica estos 7 pasos y veras cambios importantes en tu vida, solo te tomaran 5 minutos diarios. Si lo prefieres plantéate un límite de tiempo no menor de 7 semanas y mide el efecto obtenido en este proceso

- ✔ **Paso 1)** Aprende a tener paciencia. - No te dejes agobiar por las cosas que suceden en tu vida ni mucho menos con las que suceden en tu entorno, todo en esta vida tiene una solución, solo la muerte es segura. Se flexible no te des un tiempo concreto e inmóvil para algo que aun no sabes cuando te llegara, créate un calendario con semanas flexibles en donde si en la semana prevista no llego o lograste lo esperado, puedas extender la espera por una(s) semana mas, pero ten cuidado de no alargarlo demasiado.
- ✔ **Paso 2)** Confía en ti. - Por muy duro que aparentemente sea la situación que te incomoda, debes aprender a confiar en ti, no se trata de ser un súper héroe, sino de buscar las herramientas necesarias para dicha solución, muchas veces es indispensable apoyarse en la ayuda que otros puedan brindarte. Si logras que otras personas puedan ver firmeza en tus planes, tendrás aliados que desearan trabajar contigo y lograr a tu lado y con tu apoyo sus éxitos personales, llegar a el éxito ayudando a otros es algo que no tiene precio.
- ✔ **Paso 3)** Mantén la calma. - Aunque suenan muy parecidas las frases " Tener paciencia y Mantener la calma", son completamente diferentes. Puede que tengas paciencia cuando algo no te sale bien o cuando alguien te ofende o simplemente cuando estas a la espera de algo y aun no llega y tu dentro de ti te dices que puedes ser paciente y esperar a que la situación cambie, mientras que mantener la calma! es muchas veces mas complicado, acá debes de liberar conflictos internos y sobreponerte a situaciones en las que muchas veces no solo es necesario ser paciente sino que debes aprender a contenerte y contener tu ira, tus impulsos emocionales o agresivos y dominarte para no descargar el sentimiento encontrado. Recuerda que después de cada tormenta llega la calma y no siempre las cosas salen como uno las planea.
- ✔ **Paso 4)** Ten en cuenta las "Causas y Efectos". - En ocasiones vivimos momentos en los que nos preguntamos pero por qué me sucede esto a mi? Yo no tengo la culpa de esto o de aquello, sin embargo olvidamos que la vida es un círculo perfecto y que funciona a la medida. Nuestros actos siempre conllevan a un efecto, indispensablemente de lo que hagamos! Son nuestros actos a diarios los que moldean nuestro vivir, no importa si son buenos o malos, son actos y no piensas si lo qué has hecho es positivo o negativo simplemente el universo se encarga de darte el efecto que pediste. No te sorprendas si alguien a quien tu nunca llamas por teléfono, tampoco lo haga, solo quien da, esta propenso a recibir.
- ✔ **Paso 5)** Piensa antes de actuar. - Uno de los errores mas comunes en nuestra vida es el actuar sin pensar, esto mucha veces nos trae una serie de complicaciones que en ocasiones son bastante difícil de resolver y a veces terminan en grandes conflictos que nos pueden arruinar la vida. Ten en cuenta lo que quieres decir antes que otros lo sepan, las palabras una vez dichas no se pueden regresar y una palabra hiriente es capaz de causar un dolor mayor que el de cualquier objeto cortante.
- ✔ **Paso 6)** Honra tu mente. - Existen días en los que nuestra vida esta llena de emociones y nuestras neuronas están a punto de explotar debido a la gran cantidad de información que manejamos y a los nuevos planes que por nuestra mente merodean. Hónralos, consigue un cuaderno en donde solo y únicamente escribas tus ideas, esto te ayudará a mantener tu mente activa y en busca de nuevas ideas y de seguro que una u otra idea podrían realizarse si le prestas la debida atención.
- ✔ **Paso 7)** Se agradecido. - La vida tiene, según los famosos principios complementarios del Yin Yang dos polos uno blanco y uno negro, o uno positivo y uno negativo como también se le conoce, este principio es traducible a nuestra vida diaria. Agradece por lo que tienes antes de quejarte y renegar de lo que no se te a dado, ponte en el lugar de los que no tienen nada, o mucho menos de lo que tú tienes, piensa en que quizás ellos quisieran tener lo que tu posees, pero seguro tú no quiere estar en los zapatos de ellos.

Espero que con estos principios puedas comenzar a cambiar tu vida y sobre todo a preparar el terreno para un mejor futuro.

