

21 consejos para evitar el estrés

La llegada del fin de año nos hace replantearnos muchas cosas. Como meta para el 2011 podemos decidirnos a combatir el estrés. Sentirse bien de ahora en más es mucho más fácil con estos consejos que puedes aplicar hoy mismo.

Si tienes que lidiar con el estrés diario y sientes que las preocupaciones te impiden disfrutar de tu vida lee estos 21 prácticos consejos que te ayudarán a sentirte mejor, consejos que combinan sabiduría moderna y milenaria. Aquí los tienes:

1 Acepta la realidad. No te estreses, ni te desgastes queriendo que las cosas sean diferentes de lo que ya son. Ningún pensamiento puede cambiar lo que ya ha sucedido.

2 Enfócate en tus asuntos. Según Byron Katie, hay 3 tipos de asuntos. Los míos, los tuyos y los de Dios, y nos dice: "Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en los míos. Me separo de mí misma y me pregunto por qué razón mi vida no funciona." Cuando sientas estrés o soledad, pregúntate en los asuntos de quién estás. Y vuelve a los tuyos.

3 Reinterpreta lo que vives. "Si te afliges por alguna causa externa, no es ella lo que te importuna, sino el juicio que tú haces de ella. Y borrar este juicio, de ti depende." (Marco Aurelio). Por ello busca lo bueno en todo lo que vives. Si tienes que escoger entre una interpretación negativa o una positiva, ¿por qué escoger la negativa?

4 Suelta las expectativas. Haz lo mejor que puedas y suelta los resultados, ya que no están bajo tu control. Cuando



no tienes apego al resultado de las situaciones que vives o de las acciones que realizas, entonces eres libre.

5 Vive el presente. "Soy yo, no los acontecimientos, las que tienen el poder de hacerme feliz o infeliz hoy. Puedo elegir cuál será. El ayer está muerto, el mañana no ha llegado aún. Tengo solo un día, hoy, y seré feliz en él" (Groucho Marx).

6 Si crees que tienes muchas cosas por hacer. Recuerda que en realidad solo puedes hacer una a la vez, así que concéntrate en la tarea que tienes delante y olvídate de la lista. Repetirte mentalmente todo lo que tienes que hacer no te ayudará a avanzar más y te hará sentir agobiado.

7 Disfruta de tu propia compañía. Porque es la única compañía con la que siempre contarás.

8 Deja de buscar la aprobación de los demás, ya que eso te lleva a vivir en función a las expectativas ajenas, transformándote como un camaleón y aceptando cosas que no deseas, y esto no se siente bien.

9 Deja de querer controlar la vida y el futuro porque no están bajo tu control. Como bien decía John Lennon: "La vida es lo que sucede mientras estamos demasiado ocupados haciendo planes".

10 Confía en la vida y en que lo que sucede, siempre es lo mejor para ti. "Todo ocurre para mí en lugar de ocurrirme a mí" (Byron Katie).

11 Acepta tus emociones, píérdeles el miedo, siéntelas. Es simplemente energía que recorre tu cuerpo. Cuando sientas una emoción, obsérvala: ¿dónde la sientes? ¿En el estómago, en la garganta, en el pecho? ¿Es fría, es caliente? ¿Es como un nudo, como una contracción? Cuando les prestas atención y dejas de luchar en contra de ellas verás como esa sensación corporal se disipa y te sientes mejor.

12 Haz hoy algo amable por otra persona sin que nadie lo note. Pruébalo y verás que te hace sentir bien.

13 Deja de juzgar y criticar a los otros. "Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla" (Madre Teresa de Cal-



cuta). Y amarla te hará sentir mejor...

14 Perdona, hazlo por ti... "Perdonar es liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú" (Lewis B. Smedes).

15 Acepta la muerte como parte de la vida. La muerte es uno de nuestros grandes temores y vivimos con miedo, queriendo controlarla y evitarla a toda costa, y esta preocupación nos impide disfrutar la vida que tenemos ahora. "Recibid la muerte con alegría, como una de las cosas que quiere la naturaleza." (Marco Aurelio).

16 Se tú mismo. No te compares con los demás. Ni para sobreestimarte porque te separa de la gente, ni para subestimarte porque te hará sentir mal. Ninguna persona tiene más valor que otra.

17 Date las cosas y atenciones que esperas que las otras personas te den a ti. Así, ite asegurarás de recibirlas!

18 Deja de buscar seguridad en lo externo, ya que es una fuente segura de estrés. Lo externo cambia constantemente y escapa de nuestro control. Busca tu paz dentro de ti, dado que no puedes controlar lo que pasa a tu alrededor pero sí cómo te sientes al respecto. "La verdadera felicidad es siempre independiente de las condiciones externas." (Epicteto).

19 Suelta los resentimientos. Creemos que los demás se merecen nuestro malestar y enojo pero ¿cómo te hace sentir a ti estar molesto o resentido? ¿A quién castigas realmente con esto? ¡A ti! Como dice Larry Crane: "Es como

tomarse un veneno y esperar que la otra persona muera".

20 Ama sin condiciones, aunque no seas retribuido. Porque el único amor que puedes sentir es el que está dentro de ti no el que sienten los demás... Así que deja de enfocarte en el ser querido y enfócate en simplemente querer.

21 Aprecia y agradece lo que tienes ahora en lugar de fijarte en lo que "crees" que te falta. "Un hombre sabio es aquel que no se lamenta por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que sí tiene" (Epicteto).

¡Feliz Navidad!



USA
made in USA

KALUBA

Hush Puppies se siente así.
Vení a probarlos.

Hush Puppies

Mariscal López Shopping, 2do. nivel.
Shopping del Sol, Tienda Tobago.