

## 30 Cosas Que Necesitas Empezar A Hacer Por Ti Mismo

Por Josefa Del Real

Aquí está, una lista positiva de cosas “a hacer” para este próximo año – 30 cosas para empezar a hacer para Ti mismo:

- 1. Comienza a pasar tiempo con las personas adecuadas.** – Esta es la gente que disfrutas, que te aman y te aprecian, y que te animan a mejorar de manera sana y emocionante. Ellos son los que te hacen sentir más vivo, y no sólo te aceptan como eres ahora, sino también te apoyan e incorporan a ese quien tu quieres ser, sin condiciones.
- 2. Comienza a encarar tus problemas de frente.** – No son tus problemas los que te definen, sino cómo reaccionamos ante ellos y nos recuperamos de ellos. Los problemas no desaparecerán a menos que tomes acción. Haz lo que puedas, cuando puedas, y reconoce lo que has hecho. Todo es cuestión de tomar pequeños pasos en la dirección correcta, centímetro a centímetro. Estos centímetros cuentan, ya que se suman y se convierten en metros y kilómetros en el largo plazo.
- 3. Empieza a ser honesto contigo mismo en todo.** – Se honesto acerca de lo que es correcto, así como lo que hay que cambiar. Se honesto acerca de lo que quieres lograr y quien deseas llegar a ser. Se honesto con todos los aspectos de tu vida, siempre. Porque eres la única persona con la que siempre puedes contar. Busca en tu alma, por la verdad, para que realmente sepas quien eres Tu. Una vez que lo hagas, tendrás una mejor comprensión de donde estás ahora y cómo has llegado hasta aquí, y así estarás mejor equipado para identificar a dónde quieres ir y cómo llegar allí.
- 4. Comienza a hacer tu propia felicidad en una prioridad.** – Tus necesidades importan. Si no te valoras a ti mismo, te cuidas a ti mismo, y te apoyas a ti mismo, te estás sabotando. Recuerda, es posible hacerse cargo de tus propias necesidades y al mismo tiempo del cuidado de los que te rodean. Y una vez que tus necesidades sean satisfechas, probablemente serás mucho más capaz de ayudar a quienes más te necesitan.

**5. Empieza a ser tú mismo, genuinamente y con orgullo.** – Tratar de ser alguien más es una pérdida de la persona que eres. Se tú mismo. Abraza a ese individuo dentro de ti que tiene ideas, puntos fuertes y belleza como nadie. Sé la persona que tu mismo sabes que eres – la mejor versión de ti mismo – en tus propios términos. Por encima de todo, se sincero contigo mismo, y si no puedes poner tu corazón en algo, muévete de ahí.

**6. Empieza a notar y vivir en el presente.** – Ahora mismo es un milagro. Ahora es el único momento garantizado para Ti. Ahora mismo es la vida. Así que deja de pensar en cuán grandes cosas habrán en el futuro. Deja de pensar en lo que sucedió o no sucedió en el pasado. Aprender a estar en el “aquí y ahora” y experimentar la vida que está sucediendo ahora. Apreciar al mundo por la belleza que posee, en estos momentos.

**7. Empieza a valorar las lecciones que tus errores te enseñan.** – Los errores son aceptables, son las piedras de los peldaños del progreso. Si no estás fallando de vez en cuando, no te estás esforzando lo suficiente y no estás aprendiendo. Toma riesgos, tropieza, cae y levántate y vuelve a intentarlo. Valora que te estás impulsando, aprendiendo, creciendo y mejorando. Los logros significativos son casi invariablemente realizados al final de un largo camino de fracasos. Uno de los “errores” que temes puede ser el enlace a tu logro más grande hasta el momento.

**8. Empieza a ser más amable contigo mismo.** – Si tuvieras a un amigo que te hablara de la misma manera en que a veces te hablas a tí mismo, ¿cuánto tiempo le permitirías a esa persona ser tu amigo? La forma en que te tratas establece el estándar para los demás. Tienes que amar quien Tu eres o nadie lo hará.

**9. Comienza a disfrutar de las cosas que ya tienes.** – El problema con muchos de nosotros es que creemos que seremos felices cuando alcanzamos un cierto nivel en la vida – un nivel en el que vemos a otros operando – al jefe con su gran oficina, ese amigo de un amigo que posee una mansión en la playa, etc. Desafortunadamente, se necesita un tiempo antes de llegar allí, y al llegar allí lo más probable es que un nuevo destino esté en mente. Vas a terminar gastando toda tu vida trabajando para algo nuevo sin detenerte a disfrutar de

las cosas que tienes ahora. Así que toma un momento de tranquilidad todos los días en cuanto despiertes para que aprecies dónde estás y lo que ya tienes.

**10. Comienza a crear tu propia felicidad.** – Si estás esperando a que alguien más te haga feliz, te estás perdiendo. Sonríe porque puedes. Elige la felicidad. Sé el cambio que quieres ver en el mundo. Sé feliz con quien eres ahora, y deja que tu positividad inspire tu viaje hacia el mañana. La felicidad se encuentra a menudo donde y cuando decidas buscarla. Si buscas la felicidad dentro de las posibilidades que tienes, es muy probable que la encuentres. Pero si constantemente buscas algo más, por desgracia, lo encontrarás también.

**11. Empieza a dar a tus ideas y sueños una oportunidad.** – En la vida, rara vez se tiene una oportunidad, se trata de tomar una oportunidad. Nunca vas a estar 100% seguro de que funcione, pero siempre puedes estar 100% seguro de que el no hacer nada no va a funcionar. La mayoría de las veces sólo tienes que ir por ello! Y no importa lo que resulte, siempre termina de la manera que debería ser. O tendrás éxito o aprenderás algo. Ganar-Ganar.

**12. Empieza a creer que estás listo para el siguiente paso.** – Ya estás listo! Piensa en ello. Tienes todo lo que necesitas en este momento para dar el siguiente paso, pequeño pero realista hacia adelante. Así que aprovecha las oportunidades que vienen en camino, y acepta los desafíos – que son regalos que te ayudarán a crecer.

**13. Empieza a entrar en nuevas relaciones por las razones correctas.** – Entra en nuevas relaciones con personas confiables, honestas que reflejan la persona que eres y la persona que quieres ser. Elige amigos que estarías orgulloso de conocer, gente que admiras, que te muestran amor y respeto – personas que corresponden a tu amabilidad y compromiso. Y presta atención a lo que la gente hace, porque las acciones de una persona son mucho más importantes que sus palabras o cómo otros los presentan.

**14. Empieza a dar a las nuevas personas que conoces una oportunidad.** – Suena duro, pero no puedes mantener a todos los amigos que has hecho. Las personas y las prioridades

cambian. Algunas relaciones se desvanecen y otras crecerán. Aprecia la posibilidad de nuevas relaciones así como naturalmente dejas ir las que ya no funcionan. Confía en tu juicio. Abraza nuevas relaciones, sabiendo que estás entrando en territorio desconocido. Debes estar dispuesto a aprender, a estar listo para un desafío, y estar preparado para conocer a alguien que podría cambiar tu vida para siempre.

**15. Empieza a competir contra una versión anterior de Ti mismo.** – Déjate inspirar por los demás, aprecia a los demás, aprende de los demás, pero sabe bien que competir contra ellos es una pérdida de tiempo. Tu estás en competencia con una persona solamente: Tu mismo. Estás compitiendo para ser lo mejor que puedes ser. Apunta a romper tus propias marcas personales.

**16. Empieza a festejar las victorias de los demás.** – Empieza a notar lo que te gusta de los demás y díselos. Tener una apreciación de lo increíble que es la gente que te rodea te lleva a buenos lugares – productivos, satisfactorios y tranquilos. Así que sé feliz por aquellos que están haciendo progresos. Celebra sus victorias. Da gracias por sus bendiciones, abiertamente. Lo que va, vuelve, y tarde o temprano la gente que estás animando comenzará animándote a ti.

**17. Empieza a buscar un resquicio de esperanza en situaciones difíciles.** – Cuando las cosas son difíciles, y te sientes abajo, toma unas cuantas respiraciones profundas y busca el lado positivo – los pequeños destellos de esperanza. Recuérdate a ti mismo que tu puedes y vas a crecer más fuerte de esos tiempos difíciles. Y permanece consciente de tus bendiciones y victorias – todas las cosas en tu vida que están bien. Concéntrate en lo que tienes, no en lo que no tienes.

**18. Empieza a perdonarte a Ti mismo y a los demás.** – Todos hemos sido afectados por nuestras propias decisiones y por los demás. Y aunque el dolor de estas experiencias es normal, a veces se prolonga por mucho tiempo. Nos hace revivir el dolor una y otra vez y tenemos dificultades para dejarlo ir. El perdón es el remedio. Esto no quiere decir que estás borrando el pasado, ni olvidar lo que pasó. Esto significa que estamos dejando de lado el resentimiento y el dolor, y escoger aprender del incidente y seguir adelante con tu vida.

**19. Empieza a ayudar a los que te rodean.** – Interésate en las personas. Guíalos si conoces un mejor camino. Cuanto más ayudas a los demás, más te van a querer ayudar. El amor y la bondad engendra amor y bondad. Y así sucesivamente y así sucesivamente.

**20. Empieza a escuchar tu propia voz interior.** – Si esto ayuda, discute tus ideas con las personas más cercanas a ti, pero date espacio suficiente para seguir tu propia intuición. Sé fiel a ti mismo. Di lo que necesitas decir. Haz lo que en tu corazón sabes que es lo correcto.

**21. Empieza a estar atento a tu nivel de estrés y toma descansos breves.** – Reduce la velocidad. Respira. Date permiso para hacer una pausa, reagruparte y avanzar con claridad y propósito. Cuando estás en tu mayor actividad, un breve receso puede rejuvenecer tu mente y aumentar tu productividad. Estas estancias cortas te ayudarán a recuperar la cordura y reflexionar sobre tus acciones recientes para que puedas estar seguro de que estás en línea con tus objetivos.

**22. Empieza a notar la belleza de los pequeños momentos.** – En lugar de esperar a que las grandes cosas sucedan – el matrimonio, los niños, la gran promoción, ganar la lotería – encuentra la felicidad en las pequeñas cosas que ocurren todos los días. Pequeñas cosas como tomar una taza de café tranquilo en la mañana temprano, o el delicioso sabor y el olor de una comida hecha en casa, o el placer de compartir algo que te gusta con otra persona, o agarrarte de la mano con tu pareja. Notar esos pequeños placeres de cada día hacen una gran diferencia en la calidad de tu vida.

**23. Comienza a aceptar las cosas cuando no son perfectas.** – Recuerda, “perfecto” es el enemigo de ‘bueno’. Uno de los mayores retos para las personas que quieren mejorar y mejorar el mundo es aprender a aceptar las cosas como son. A veces es mejor aceptar y apreciar el mundo tal como es, y a la gente como es, en lugar de tratar de que todo y todos se ajusten a un ideal imposible. No, no debes aceptar una vida de mediocridad, sino aprender a amar y valorar las cosas cuando no son perfectas.

**24. Empieza a trabajar hacia sus metas todos los días.** – Recuerda que el viaje de mil millas comienza con un paso. Cualquier cosa que sea tu sueño, empieza a tomar pequeños y lógicos pasos cada día para que esto ocurra. Sal ahí afuera y HAZ algo! Entre más duro trabajes mas afortunado serás. Mientras muchos de nosotros decidimos en algún momento durante el curso de nuestras vidas que queremos responder a nuestra vocación, sólo un pocos de nosotros realmente astutos trabajamos en ella. Por “trabajando en ella”, me refiero estar dedicado consistentemente uno mismo al resultado final.

**25. Empieza a ser más abierto en cómo te sientes.** – Si estás herido, date el espacio necesario y el tiempo de estarlo, pero sé abierto al respecto. Habla con tus seres queridos. diles la verdad sobre cómo te sientes. Déjalos escucharte. El simple acto de sacar las cosas fuera de tu pecho abiertamente es el primer paso para sentirse bien de nuevo.

**26. Comienza a tomar plena responsabilidad por tu propia vida.** – Se dueño de tus elecciones y errores, y ten la voluntad necesaria para tomar las medidas necesarias para mejorar a partir de eso. O tomas responsabilidad por tu vida o alguien más lo hará. Y cuando lo hacen, te convertirás en un esclavo de sus ideas y sueños en lugar de un pionero de los tuyos propios. Tú eres el único que puede controlar directamente el resultado de su vida. Y no, no será siempre fácil. Cada persona tiene un montón de obstáculos que afrontar. Sin embargo, debes tomar la responsabilidad de tu situación y superar estos obstáculos. Elegir no hacerlo es elegir una vida de mera existencia.

**27. Empieza activamente nutrir tus relaciones más importantes.** – Trae la alegría verdadera y honesta a tu vida y a las vidas de tus seres queridos, simplemente diciéndoles lo mucho que significan para ti con frecuencia regular. No puedes ser todo para todos, pero puede ser todo para unas pocas personas. Decide quiénes son estas personas en tu vida y

trátalos como a la realeza. Recuerda, no necesitas un cierto número de amigos, sólo un número de amigos en los que puedas tener certeza de que lo son.

**28. Empieza a concentrarte en las cosas que puedes controlar.**- No puedes cambiar todo, pero siempre se puede cambiar algo. Perdiendo tu tiempo, talento y energía emocional en las cosas que están fuera de tu control es una receta para la frustración, la miseria y el estancamiento. Invierte tu energía en las cosas que puedes controlar y actúa sobre ellas ahora.

**29. Empieza a concentrarte en la posibilidad de resultados funcionales.** – La mente tiene que creer que PUEDE hacer algo antes de que sea capaz de hacerlo realmente. La manera de superar los pensamientos negativos y las emociones destructivas es el desarrollo pensamientos funcionales a tu vida que son más fuertes y más poderosos. Escucha tu diálogo y reemplaza los pensamientos negativos con pensamientos de poder. Independientemente de cómo una situación pueda parecer, ENFOCATE en lo que quieres que suceda, y luego toma el próximo paso constructivo hacia adelante. No, no puedes controlar todo lo que te sucede, pero puedes controlar cómo reaccionar ante las cosas. La vida de todos tiene aspectos positivos y negativos – Que seas feliz y exitoso en el largo plazo depende en gran medida en los aspectos en que te enfocas.

**30. Empieza a notar lo rico que eres ahora.** – Henry David Thoreau dijo una vez: “La riqueza es la capacidad de experimentar plenamente la vida.” Aun cuando los tiempos son difíciles, siempre es importante mantener las cosas en perspectiva. No te fuiste a dormir anoche con hambre. No dormiste en la intemperie. Tuviste la opción de qué ropa usar esta mañana. No pasaste ni un minuto en el miedo. Tienes acceso a agua potable y limpia. Tienes acceso a atención médica. Tienes acceso a Internet. Puedes leer. Algunos podrían decir que eres increíblemente rico, así que recuerda estar agradecido por todas las cosas que tienes.

