

12 coses que pots fer per ser més feliç



A vegades ho volem controlar absolutament tot i això no només ens genera ansietat, sinó que és absurd perquè hi ha coses que, simplement, no es poden controlar. És per això que psicòlegs i terapeutes creuen que una de les bases de la felicitat és acceptar el que no podem controlar i actuar sobre el que sí que podem controlar.

Accepta el que NO pots controlar:

[num]1[/num] Preveure el que passarà

[num]2[/num] Com reaccionen els altres

[num]3[/num] Quant temps durarà una situació

[num]4[/num] Les accions dels altres

[num]5[/num] Les creences dels altres

[num]6[/num] El que els altres opinen de tu

[num]7[/num] El que pensen els altres



Actua sobre el que SÍ que pots controlar:

[num]1[/num] La teva pròpia actitud

[num]2[/num] La teva nutrició i cura personal

[num]3[/num] El que penses

[num]4[/num] El que fas

[num]5[/num] L'exposició a les notícies

Aquí et deixem un post d'Instagram que ho il·lustra molt bé:

[View this post on Instagram](#)

Está bien no tenerlo todo bajo control, está bien no ser perfecto. Ser una persona auténtica, real, sincera y abierta también significa aceptar ser vulnerable. Y cuando lo haces, también te abres a una intimidad más profunda con otros, a tu desarrollo, a cosas nuevas e interesantes. Pero ser vulnerable y estar fuera de nuestras zonas de confort es? estresante. . . ¿Cómo puedes mantener un refrescante sentido del asombro y de la vulnerabilidad sin estresarte ni sentirte desbordado? Bueno, pues una forma de lograrlo es poniéndole freno al estrés cada vez que lo veas aparecer. La otra forma es aprender a aceptarlo. . . Aceptar la imperfección, la incomodidad y la confusión. . . Por eso vamos a abordar el estrés desde un ángulo distinto, concretamente con la estrategia del "¿Y qué?" Ser capaz de decir, "bueno, esto todavía no lo tengo del todo resuelto? pero no pasa nada. Lo acepto." . . ¡Ta-chán! Lo que has hecho es algo casi mágico. Has encontrado la forma de estar estresado, y a la vez no estarlo. . . Supone un gasto tan elevado de energía cuando pretendemos ser alguien que no somos. Ponerse una máscara de valiente y hacer como que tienes las cosas resueltas no es muy divertido, y te acaba aislando de todas formas. . . Hoy, intenta ser auténtico, real, sincero y abierto. Atrévete a ser vulnerable. Sé lo suficientemente fuerte como para admitir cuando te sientes débil. . . Acepta tu imperfección - libérate de intentar ser alguien que no eres y notarás que tu cuerpo y tu mente se empiezan a relajar y a abrirse. ¡Sé que puedes hacerlo! . . #Autoamor #perfeccion #control #emociones #salud #bienestar #serenidad

A post shared by E D U R N E U B A N I (@evamuerdelamanzana) on Jun 23, 2020 at 11:34am PDT