

COMO ELIMINAR LAS ENERGIAS NEGATIVAS

La negatividad al igual que el miedo es uno de los obstáculos más peligrosos, ya que no se limitan a no dejarte avanzar, sino que te empujan hacia atrás. El miedo al fin y al cabo es una defensa natural de tu cuerpo que surge cuando adviertes peligro, puede ser muy útil, pero no hay que dejarlo que te controle. Sin embargo la negatividad, no es nada que te defienda y que debas controlar. Es una forma de pensar absurda y nada realista que te trae todo lo malo que puedas imaginar.

Sé consciente de las razones que tienes ahora para ser feliz.

El otro día leí una frase que decía: Sufrimos demasiado por lo poco que nos falta y gozamos poco por lo mucho que tenemos . Esta frase es una gran verdad que quita mucha felicidad.

El ser consciente de lo bueno que tienes y aprender a disfrutarlo, te va a hacer más feliz y por consiguiente más positiva.

Con ello no quiero decir que seas conformista, pero no esperes a tener lo que quieres para ser feliz y positiva.

Siempre hay obstáculos en la vida

La vida siempre tiene obstáculos. La aceptación de esta realidad puede hacerte ver todo mucho mejor. Yo acostumbro a interpretar mis obstáculos como desafíos para mejorar, como una oportunidad para entrenar una nueva habilidad y de aprender a conocerme mejor.

Todo en esta vida cambia en función de tu interpretación. Cuando ocurre algún hecho desagradable además procuro pensar que ese mal es la semilla de algo bueno que está por suceder, y siempre ocurre así.

Además cuando estás feliz y positiva, tu comportamiento cambia a mejor. Cambiando tu comportamiento a mejor es cómo cambian las cosas hacia donde tú quieres.

No sufras más allá del momento en el que recibes el revés

Eres humana, y es normal que en el momento que recibas un revés, te duela. Consiente te esos momentos de dolor, pero luego sigue adelante con actitud positiva.

No hagas el esfuerzo por quitarte el sufrimiento, ya que cuando te resistes a un sentimiento este permanece. Déjalo estar ahí mientras tú sigues tu camino, ya que cuando no le prestas atención a algo, desaparece.

Utiliza estas estrategias, y libérate de los negativismos que te están frenando.