

8 COSAS QUE LA VIDA ME HA ENSEÑADO

1. Tómese el tiempo para evaluar realmente sus metas.

Muchas personas pueden desperdiciar años preciosos de su vida persiguiendo cosas que ni siquiera quieren o nunca dejan que su deseo madure. Haga un hábito por lo menos cada año para hacer una pausa en su rutina y permitirse pensar acerca de lo que usted valora, y cómo eso puede haber cambiado con el tiempo. Lo importante no es detenerse ahí, sino hacer los cambios necesarios para que su estilo de vida pueda reflejar sus nuevas metas.

Para algunas mujeres, esto significa aprender a ser mejores mamás para sus hijos adultos. Para otros, podría significar darle a su presupuesto una revisión general para que puedan ahorrar más y gastar menos. Para otros, podría ser desordenar sus calendarios para enfocarse en el crecimiento espiritual y emocional. Lo que sea que aprenda sobre si mismo, elija honrar sus valores con sus hábitos.

2. DEJE de tratar de complacer a todos

Al principio, ser complaciente para las personas puede parecer algo bueno. Después de todo, ¿quién no querría llevarse bien con la gente que los rodea? Pero cualquiera que haya tratado de mantener a todos felices sabe que es un círculo vicioso que te deja exhausto, frustrado y menos eficaz para hacer feliz a la gente que realmente te importa. Al igual que usted sólo tiene 24 horas en un día, usted sólo tiene una cantidad limitada de energía que puede consumir, así que asegúrese de que la está utilizando de la mejor manera posible.

A veces, esto significará decir no a las horas extras en el trabajo o a otra reunión familiar. Asegúrese de que se está tomando el tiempo que necesita para recargar – ¡cualquier cosa que sea para usted! Sus relaciones y su cordura se lo agradecerán cuando se de cuenta de que ninguna opinión de nadie es relevante para su vida.

La actriz, modelo y activista de los derechos de los animales, Ali McGraw habla sobre por qué ser capaz de decir que no es tan difícil para la mayoría de la gente, y por qué decidió decirlo más a menudo.

3. Aprenda a envejecer con elegancia

Se gana mucho dinero convenciendo a las mujeres de que no son hermosas, inteligentes e importantes tan pronto como comienzan a tener el pelo gris o alguna arruga. Usted se encontrará mucho más feliz y más segura de sí misma cuando aprenda a apreciar su cuerpo en cualquier etapa que se encuentre.

En una entrevista realizada en mayo de 2017, Ali McGraw dijo: “Recuerdo que en aquellos primeros días pasé demasiado tiempo preocupándome de si me veía bien. Eso es realmente aburrido. En el momento en que cada cosa es perfecta, has perdido tu sexualidad, en lo que a mí concierne.”

Así que, ¡presuma de sus líneas de la risa, sus estrías, sus pecas, y sus cabellos grises! No tiene idea de lo hermosa que es.

4. Deje de compararse con otras personas

Ya es suficientemente difícil no compararse con sus amigos, vecinos y compañeros de trabajo, ¡hasta que llegaron los medios sociales! Pero la verdad es que las vidas del resto de personas son tan perfectas como parecen; eso está garantizado al 100%. Así que en vez de comparar sus puntos bajos con los puntos altos de todos los demás, enséñese a dejar de juzgar los libros por sus portadas y aprenda a valorar cada temporada de la vida. Celebre lo bueno, aprenda de los errores y encuentre consuelo en los tiempos tristes. ¡La vida está llena de tantas experiencias hermosas, y su vida es tan única!

Ali McGraw dijo en una entrevista: “La perfección... No creo que exista. Es una obsesión peculiar. Ser un ser humano decente, interactuar y conectarse con otras personas -en realidad, conectarse de verdad- es más importante que nada”.

5. No espere el reconocimiento

Señoras, tienen que escuchar esto: ¡necesitan ser sus propios fans! La mayoría de las veces, su trabajo duro pasará desapercibido, incluso por las personas que más le importan. En vez de esperar que la gente le muestre su aprecio (y sentirse lastimada cuando no lo hace), aprenda a confiar en estar agradecida consigo misma. ¡Cualquier reconocimiento desde el exterior es un regalo adicional!

6. Estar saludable no debería ser estresante

¡Sí, su salud es importante! El error más grande que la gente tiende a cometer es pensar que la salud física está separada de la salud mental. Si usted se encuentra revisando su peso todos los días, golpeándose a sí misma con la culpa si usted falta a un entrenamiento o toma el postre en una noche especial, usted está descuidando una parte crucial de su salud. Además del hecho de que el estrés se ha relacionado con graves afecciones de salud, recuerde que el punto de cuidar su cuerpo es para que pueda disfrutar de su vida.

7. Transmitir sus historias

Es fácil dar por sentado las experiencias que ha acumulado a lo largo de los años, ¡pero la próxima

generación puede aprender mucho de usted! No tiene que sentar a sus hijos, nietos o vecinos más jóvenes con un powerpoint sobre su vida, sino estar abierto a compartir sus propias experiencias – puede que se sorprenda con lo mucho que sus oyentes aprecian aprender más sobre usted, sobre el mundo y sobre sí mismos.

8. ¡Aproveche el Día!

Derroche de vez en cuando. Pruebe cosas nuevas siempre que pueda. Aprenda a decir “no” para que pueda hacer espacio para las cosas que disfruta. Enfréntese a sus miedos. Ame ferozmente. Perdona rápido. Haga millones de fotos. Viva la vida al máximo.

Si usted está de acuerdo con cualquiera de estas lecciones importantes de la vida, ¡páselas!