

Arte de Crearte

# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

*Haz de tu vida una obra de arte*



Arte de   
*crearte*

CON ANA GONZÁLEZ

# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

De la misma manera que puedes aprender a comer sano y a cambiar tus hábitos alimenticios también puedes cambiar costumbres para empezar a pensar sano y **ASPIRAR A VIVIR CON ALEGRÍA.**

Estamos acostumbrados a vivir de una manera insana, dando por “normal” lo que es “habitual” pero para nada es normal y esto nos lleva a vivir en la mediocridad. No podemos recluirnos en un templo para encontrar el equilibrio y la sensación de calma que tanto anhelamos, así que hemos de aprender a cuidarnos en medio de esta vida ajetreada y un paso imprescindible es cambiar tus hábitos mentales.

Hace años en una conferencia de Emilio Carrillo aprendí algo que desde ese instante apliqué en mi vida y se ha convertido en un hábito. Emilio nos explicaba que al igual que eliges qué comida darle a tu cuerpo, puedes elegir

*con qué comida alimentar tu mente.*

Soy yo la que decido con qué quiero alimentarla, y esto lo explicaba relacionando la mente con los ojos. Al igual que podemos parpadear voluntaria e involuntariamente, lo mismo le ocurre a nuestra mente, podemos dirigir nuestros pensamientos, aunque muchísimos de los que tenemos en el día son involuntarios y el tipo de estos pensamientos estará directamente relacionado con el tipo de información que diariamente tu permites que entre: las noticias, los problemas, los cotilleos, los dramas... y estaremos de acuerdo que en este momento social en que nos encontramos sólo lo “malo”, lo conflictivo vende, así que ...

**¿Qué tipo de información eliges para alimentar tu mente?**

## LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

Otro punto a tener muy presente es que: la vida es un estado de ánimo, que seas tu mejor o tu peor versión depende de ello. En este momento en el que vivimos ser alegre ni siquiera está bien visto por muchos, las personas alegres muchas veces son gratuitamente juzgadas como irresponsables, superficiales... está de moda ser serio, ser competitivo...

¿Cuántas personas conoces que cuando les preguntas qué tal están, te respondan que fantásticamente bien, mejor cada día, muy feliz y realizado...?

Aunque lo pensemos, no nos atrevemos muchas veces a decirlo, porque hasta incluso puede ser mal entendido o ni nosotros lo sentimos así porque vivimos en la queja, eso sí es “normal”.

Así que...

¿a qué esperas para aprender a crear el estado de ánimo que quieres?

*Sólo estás a una decisión.*

- Muchos de nuestros problemas es porque estamos de mal humor.
- La alegría se ha convertido en un problema social.
- Como sociedad ¿estaremos equivocados? El modo en cómo vas por la vida es tu elección, puedes ir arrastrando los pies o saltando. **Todo es una decisión.**
- Es necesario **parar y buscar espacios para la reflexión.**
- Tu forma de ser se lee en la cara ¿Cómo es tu cara? ¿Es una cara fácil, amistosa? O ¿es una cara complicada, de ceño fruncido, seria?



# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

## PRIMER SECRETO: DECIDE VIVIR CON ALEGRÍA

No se trata de genética, de que nazcas alegre o aguafiestas, tienes problemas como todos los tenemos, solo depende de ti que decidas afrontarlos con una sonrisa. No esperes que sea la vida la que te llene de alegrías, necesitas:

**DECISIÓN + COMPROMISO = fórmula para el éxito en tu vida.**

No pasa nada si te equivocas. **VUELVE A INTENTARLO.** Persiste.

## SEGUNDO SECRETO: ENCUENTRA TU PROPÓSITO

El sentido de la vida es encontrar nuestro propósito, porque es fundamental que en tu vida tengas pasión, que consigas alinearte con aquello que sientes como tu propósito.

Sentir que tu vida es útil, que estás haciendo algo valioso.

*Encuentra ése por el que te levantas cada mañana.*

## TERCER SECRETO: INVIERTE EN TI

Vivimos en un momento donde se valora más lo que vemos desde el exterior, la apariencia, lo que haces, el estatus, muchas veces detrás de esa apariencia que damos al mundo y que parece perfecta escondemos una gran infelicidad, un sin sentido.

Invierete en tu interior, en aprender a cuidarte y volver a ser responsable de tu vida.

Cuida tu cuerpo, cuida tu mente, cuida tus emociones.

Todo se puede cambiar, siempre se puede mejorar, pero para que esto suceda tiene que ser una prioridad en tu vida y que lo veas como una inversión en todos los sentidos.

*Dedica tiempo a conocerte, a re-inventarte, a tomar las riendas de tu vida.*

# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

## CUARTO SECRETO: DEJA DE QUEJARTE

Abandona el bucle de la queja. Deja de dar vuelta a tus cuatro problemas y RELATIVIZA. Unos pasos que puedes hacer son:

- Haz una lista con tus problemas.
- Diferencia los que son más importantes de los que no lo son.
- Comienza a relativizar, ¿son de vida o muerte...?
- Comienza a desahogarte de forma razonable no a quejarte. Tu objetivo con esto es serenarte para alcanzar la ACEPTACIÓN y desde ahí comenzar a vivir. Porque la no aceptación de lo que no te gusta es lo que te hace sufrir.
- Pregúntate ¿Qué me quita la alegría? O mejor aún ¿a qué le entrego mi alegría?

Comienza a ver las cosas que te pasan no como dramas, sino como RETOS A RESOLVER.

# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

## QUINTO SECRETO: CUIDA LO MÁS IMPORTANTE

El ritmo que llevamos como sociedad es tan rápido que hace que nos perdamos lo importante de la vida, un ejemplo es que muchas noches leemos a nuestros hijos ese cuento nocturno express porque estamos agotados de todo el día y buscamos “cuentos cortos para antes de dormir que duren menos de un minuto” ¿Qué nos pasa? ¿De qué forma estamos viviendo para que a la personita que más queremos no seamos capaces de darle nuestra presencia y calma?

Estamos “distráidos”, vivimos en la multitarea, vivimos rodeados de estímulos y distracciones.

Por otra parte se ha convertido en normal que la autoestima en este momento esté por los suelos, de modo que con que nos digan un par de cosas no agradables nos venimos abajo.

*Así que cuida a las personas que están cerca de ti, haz que se sientan especiales, valorados, queridos y apreciados*

“Lo más importante es que lo más importante sea lo más importante”

## SEXTO SECRETO: SÉ UNA PERSONA AMABLE, FÁCIL DE TRATAR

Esto podría convertirse en uno de tus nuevos acuerdos contigo mismo.

Es gratis y hace que los demás se sientan mejor y con ello tú te sentirás mejor...

Es un gran paso para VIVIR CON ALEGRÍA. Te invito a pinchar en este enlace para que con este corto tomes más conciencia de lo que quiero decir:

<https://youtu.be/CZAz4NCUPck>

*Que nadie se acerque a ti sin que al irse se sienta un poco más feliz.*

# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

## SÉPTIMO SECRETO: DISFRUTA AHORA

Es el mejor momento, no esperes a que los astros se alineen. Ten pasión por todo, no es cuestión de que una varita mágica toque tu cabeza, se trata de que tú lo decidas. Decide disfrutar de hacer las tareas domésticas, disfruta de cocinar... disfruta de lo que te toque en ese momento.

Sólo tú puedes decidir que sea así, convertirse en una persona disfrutona es algo que se entrena.

*Que disfrutar y maravillarte con la vida se convierta en tu forma de ser.*

## OCTAVO SECRETO: SÉ UNA PERSONA PROACTIVA

Toma acción en tu vida y no te dejes sobrepasar por las circunstancias. Ser proactivo es una decisión y solo tú puedes tomarla. Busca modelos de personas que no permiten que los momentos difíciles les superen, que toman la iniciativa sobre su vida y van en busca de lo que creen. Ser proactivo es una actitud, centrate en las soluciones, no en los problemas.

*Todo empieza y termina en ti.*

## NOVENO SECRETO: PONTE ILUSIONES

Busca momentos que estés deseando vivir.

Cada día resérvate un rato para ti, para un placer, da igual que sea un placer grande o pequeño, que sea un rato largo o sólo 5 minutos. Lo importante es que se convierta en un nuevo hábito en ti.

Agéndalo, dale importancia, porque es un gesto que puede transformar la relación que tienes contigo mismo, estás empezando con este gesto a cuidarte, a tenerte en cuenta, a ser tú , a ser importante para ti.

*Encuentra momentos para disfrutar de ti.*



# LOS 10 SECRETOS PARA VIVIR CON ALEGRÍA

## DÉCIMO SECRETO: AGRADECE MUCHO

En cuanto conviertes el agradecimiento en un hábito, tu vida cambia. Tu energía se transforma de manera casi mágica. Pruébalo, cada día al acostarte, levantarte y por supuesto cuando estés en un momento alterado prueba a agradecer. Y como sugerencia, que uno de esos agradecimientos sea por algo tuyo.

*Gratitud es la energía más poderosa y dedicarle un momento diario te cambiará la vida.*

Arte de   
*Crearte*

C O N   A N A   G O N Z Á L E Z

Para terminar mis deseos para ti:

NUNCA TE OLVIDES DE TI, eres la persona más importante de tu vida.

*Haz de tu vida tu mejor OBRA DE ARTE.*

## ¡TÚ DECIDES!

ELIGE en cada instante y  
conviértete en tu mejor versión.