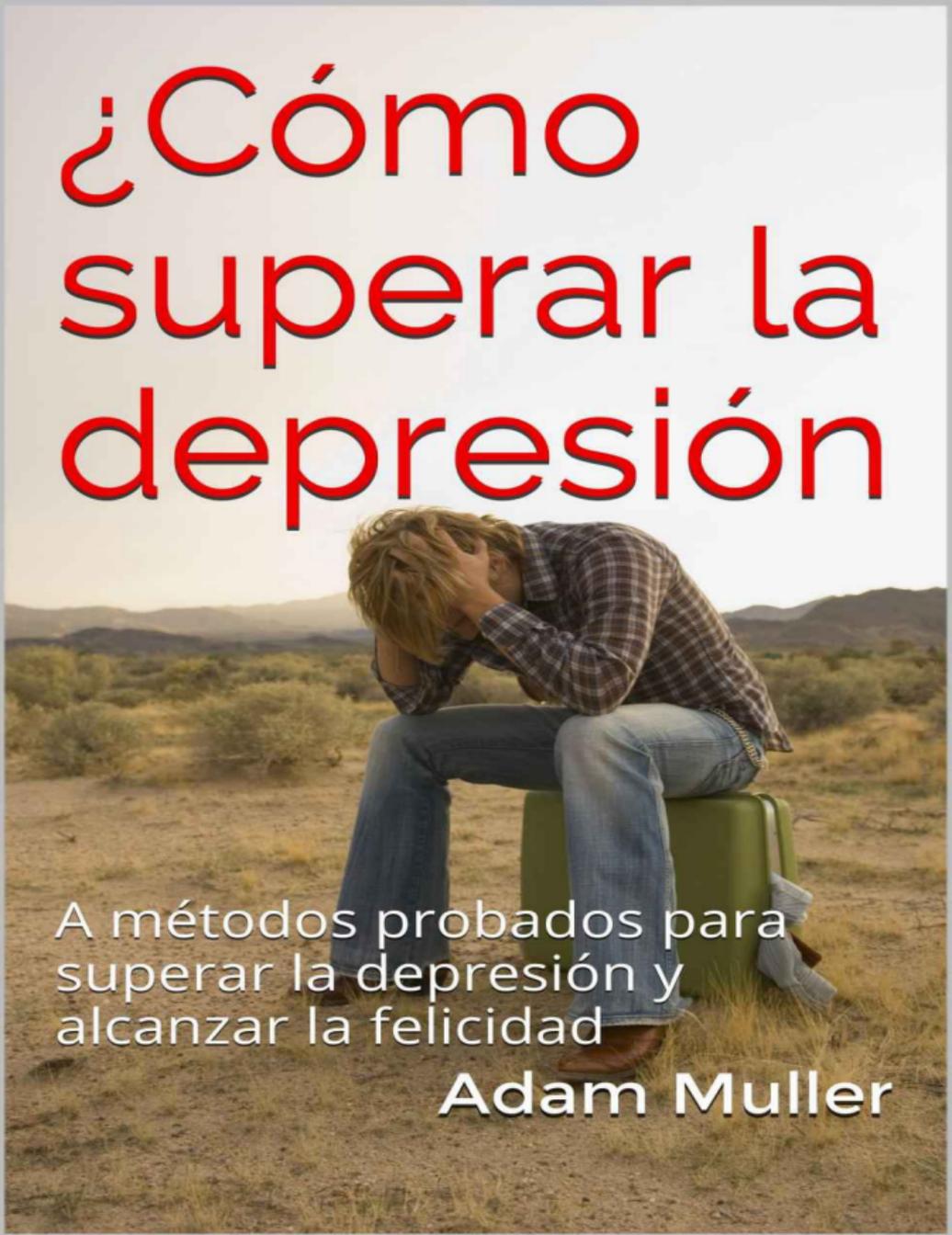


¿Cómo superar la depresión

A man with long blonde hair, wearing a plaid shirt and blue jeans, is sitting on a green suitcase in a desert landscape. He has his head buried in his hands, suggesting distress or depression. The background shows a vast, arid landscape with low mountains under a clear sky.

A métodos probados para
superar la depresión y
alcanzar la felicidad

Adam Muller

¿Cómo superar la depresión

A métodos probados para superar la
depresión y
alcanzar la felicidad

Derechos de autor 2015. Por Adam Muller. Reservados
todos los derechos

Tabla de contenidos

Una entrada

La lucha con retrocesos

El Way Out

Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido

1. Identificar los archivos adjuntos en su relación

2. Introspect la verdadera naturaleza de la relación

3. Deja ir a cultivar el desapego vida aligeramiento

6 maneras prácticas y de gran alcance para superar la depresión

Protección antivirus para la mente

4 maneras de controlar los virus en tu mente

La única guía a la felicidad que usted necesitará nunca

Una entrada

Uno de los subproductos de nuestra vida contemporánea sedentario y aislado es la creciente epidemia de depresión.

Más de 120 millones de personas en todo el mundo se ven afectados por el perro negro de la depresión, como Winston Churchill describió. La depresión es una de las principales causas de discapacidad, el trabajo perdido, relaciones rotas y más.

Es probable que usted o alguien que conoce sufrirán de ella en su vida.

Es realmente uno de los más devastadores de dis-enfer- (no a gusto!) Ya que le priva de la posibilidad de simplemente disfrutar de la vida. Las actividades que solía disfrutar dejan una sensación de vacío. Interactuar con amigos, familiares y compañeros de trabajo puede ser abrumador.

Es difícil imaginar GTD, cuando acaba de GOB (levantarse de la cama) parece como una tarea.

Entonces, ¿qué podemos hacer?

Usted se dará cuenta ahora las mejores maneras nunca para superar la depresión y vivir la vida de la felicidad que todo el mundo sueña con ...

La lucha con retrocesos

Me puse un reto poco, y he estado fallando en eso.

Me decidí a comer sólo comida blanda, sin variedad. El mes es solamente 2/3 sobre, pero he luchado mucho más de lo que había previsto.

Es un revés como menor de edad, pero se me hizo

sentir un poco deprimido a veces, y he querido dejar de fumar más veces de las que me gustaría admitir.

Yo no renuncié, sobre todo porque pensé que mantiene con ella podría ayudar a alguien más va a través de una lucha.

He tenido un montón de contratiempos en mi vida: conseguir un divorcio, la pérdida de un trabajo, tener todas mis posesiones eliminados por un tifón, en su defecto a fin de mes debido a la deuda agobiante, muertes en la familia, incapaz de dejar de fumar o comenzar a hacer ejercicio.

Curiosamente, todos estos contratiempos sintieron muy similar a este revés mucho más pequeña para mí.

Sobre todo porque yo estaba agobiado por varias cosas durante cada revés:

Mi ideales no se materializó: Cuando empezamos en un nuevo proyecto, un nuevo hábito, una nueva relación ... tenemos una idea de cómo esto va a ser una vez que empecemos. Esta

idea a menudo resulta ser del todo mal. Las personas no se comportan de la manera que queremos, o no son tan disciplinados como pensamos cuando nos inscribimos para el gimnasio, o la vida no es tan agradable y perfecta con este nuevo cambio, ya que pensamos. Tuvimos una fantasía y pensamos que sería la realidad, y no resultó de esa manera. Y esta desilusión puede ser muy desalentador. Mi vida no es lo que yo esperaba que sería, y que es una mierda! Cada contratiempo he luchado con contenía este elemento.

La duda: El revés me provoca, inevitablemente, a dudar de mí mismo. ¿Por qué estoy haciendo esto? Merece la pena? ¿Soy lo suficientemente fuerte o lo suficientemente bueno? ¿Soy digno? Esta duda de sí mismo nunca se siente muy bien, y es un revés adicional en la parte superior de la derrota ya estoy mirando.

Impotencia: Por lo general, me siento menos en control, menos capaces de lograr un cambio en mi vida y el mundo que me rodea. Si no puedo hacerlo a través de este desafío, ¿puedo hacer algo? A

menudo siento que no puedo, que es otro revés.

Sentirse mal por sentirse mal: Como puedo obtener todos estos malos sentimientos, me siento mal que yo aun tengo. Quiero a mí mismo no se sienta mal. Quiero aplastar estos malos sentimientos.

Así que eso es parte de lo que paso durante un revés, y creo que mucha gente se siente de manera similar.

La buena noticia: hay esperanza. En todos y cada uno de mis reveses, he encontrado una manera de salir de ella. Tal vez yo no conocí el reto que originalmente se propuso hacer, pero me parece una manera de sobrevivir, a sentirse mejor, de hacer algo bueno, para aprender.

El Way Out

Mirando hacia atrás en cómo salí de mis luchas pasadas, es instructiva en mi lucha actual. Siempre he salido, y estas son algunas de las cosas que funcionaron:

Abraza la realidad: Así mi ideal / fantasía no se

materializó ... ¿y qué? La realidad de la vida siempre ha sido perfectamente bien, muy bien, incluso, sólo es malo si lo comparo con la fantasía. Un ejemplo: mi abuelo murió, que fue inmensamente triste para mí ... pero en realidad la realidad de mi vida con él ya no vivo no era malo a menos que yo comparé a la fantasía imposible de él esté con vida. La realidad era que yo todavía tenía mi vida y la salud y un trabajo, tuve hijos maravillosos y una gran esposa, tuve mis increíbles abuela, madre, hermanos, primos, tías y tíos, amigos. Y eso es sólo el comienzo de lo increíble que es la realidad. Ahora, la realidad no es siempre lleno de "Hooray" ... a veces tiene cosas desagradables. Pero usted puede abrazar a eso también, en lugar de desear que coincidía con su fantasía.

Abrazo a quien soy: La duda me atormenta porque quiero desesperadamente ser alguien que no soy. Quiero ser perfectamente disciplinado, por ejemplo, y dudo de mi capacidad de ser esa persona. Bien, bien ... pero la persona que realmente soy es bastante grande. Sólo tengo que

ver eso, y abrazar la realidad de mí. No estoy disciplinado como me gustaría, pero he tenido algunos éxitos. Soy amable y cariñosa. Soy humano y cometo errores. Me enfado, pero hago las paces. Lucho, pero aprendo. Me duele, yo juego, leo, cocino, corro, me levanto, me canso. Todas estas cosas son de mí, y no todos son "buenos" ... son sólo la realidad de mí. Y yo los abrazo.

Abrazo sentirse mal: Por no querer sentirse mal, hago peor mis malos sentimientos. Por dejarme sentir mal, y darse cuenta de que todos nos sentimos mal a veces, me doy espacio para sentirse de esta manera. Me doy permiso. De hecho, me abrazo como parte del ser humano. Hay demasiadas personas que quieren sentirse feliz todo el tiempo, positiva 100% del tiempo, pero eso no es la realidad. Todos nos sentimos mal a veces, y eso está bien. Cuando usted se da este espacio, y abrazar la chupan, no estás luchando con él. Sucede, entonces se va, como una nube.

Darse cuenta de que es sólo temporal: Los contratiempos han sido inevitablemente de corta duración, en mi experiencia. Se producen por un

día o dos, tal vez una o dos semanas, pero nunca para siempre. Incluso cuando yo estaba pasando por un divorcio, y los sentimientos de depresión vendría de vez en cuando durante meses, que se fueron. Sería ir y venir sobre una base del día a día, por lo que cada pequeño combate era temporal. Es fácil quedar atrapado en una mala situación y pensar: "El mundo ha terminado!" Pero en realidad, esta mala sensación, esta mala situación, es sólo una nube pasajera. Es sólo parte de una experiencia que cambia constantemente, y aunque no es siempre agradable, pasará como todo lo demás ha pasado.

Encuentra gratitud: Esto siempre suena cursi, defiendan la gratitud como una solución, pero siempre ha trabajado para mí. Cada vez. A menudo me hago una lista de las cosas que estoy agradecido por, al pasar de las cosas grandes como ser vivo y que tiene seres queridos, a las pequeñas cosas, como me alegro de que puedo oler el chocolate, o ver la luz del sol a través de mis ventanas shafting, o tienen una computadora con acceso a Internet (!!!). oh vida es grande.

Ayuda a alguien: Mis reveses son por lo general alrededor de mí, de revolcarse en la autocompasión. Eso no suena muy bien, pero todos lo hacen, incluso todos los días en pequeños trozos sin darse cuenta. No se revuelcan en la autocompasión mucho en estos días, pero a veces ocurre. Y cuando lo veo, ahora sé que el mejor antídoto es conseguir fuera de mí, dejar de ser egoísta, y se convierten en-otra centrada. Trato de encontrar una manera de ayudar a alguien más. Inevitablemente, infaliblemente, me hace sentir mejor.

Y así, en esta lucha que estoy teniendo ahora, me abrazo a la realidad del yo y la realidad a mi alrededor. Pero entonces me parece la realidad de la otra persona que está luchando, y veo cómo puedo ayudarlos.

Es por eso que me tomé nada mal sabor sacude un día. No porque soy súper disciplinado, sino porque luchan con esto me podría enseñar algo que va a ayudar a alguien más en sus luchas.

Y así, si usted está luchando con un retroceso de

hoy, saber que no estás solo. Estoy allí con ustedes, luchando, para que podamos hacerlo juntos. Y va a pasar. Vamos a llegar a través. Y esto conseguir a través de: nos está haciendo más fuerte. Vale la pena.

Cómo lidiar con la pérdida de un ser querido

En medio de una vida ocupada inundado con las demandas de todas las direcciones, la pérdida de un ser querido puede ser sorprendentes suficiente para detenernos en nuestras pistas, que nos obliga a evaluar lo que es importante y cuestionar la forma de avanzar en la vida.

Pero los meses siguientes a la muerte de alguien que nos importa puede ser llenado con toda una serie de emociones que van desde la ira y la tristeza, a través de la culpa e incluso alivio.

La empuñadura estos sentimientos tienen sobre nosotros puede dejarnos sentirse atrapados, confundida y angustiada.

La principal causa de este "estancamiento" es el apego - agarre firmemente sobre alguien que ya no está en tu vida, y los empujones y tirones que hacen que esa relación lo que es.

Vamos a explorar esta causa raíz del dolor que usted puede estar pasando y descubrir una manera de calmar las emociones volátiles.

1. Identificar los archivos adjuntos en su relación

Podemos empezar por mirar los diversos tipos de accesorios de su relación.

¿Qué dolores que más acerca de ellos ya no estar en tu vida? ¿Cuáles son los empujones y tirones que hicieron su relación lo que era?

refugio: Es posible que haya dependido de ellos para cuidar de usted, para cuidar de su salud, para mantener un techo sobre su cabeza.

compañerismo: Usted puede pasar por alto que estar en tu vida - a alguien para pasar el rato con, para tomar un café con.

alguien en quien confiar: Pueden haber sido una de las pocas personas que se podía hablar de cualquier cosa, que usted puede confiar para mantener un secreto, para ayudarle a trabajar a través de problemas en otras áreas de su vida.

eventos: Pueden haber sido el asistir a todos los eventos y funciones sociales con usted. Usted puede ser aterrorizado ante la perspectiva de ahora asistir solos - tal vez usted está incluso considerando que no asisten a eventos sociales en absoluto.

haciendo el trabajo alrededor de la casa: Pueden haber sido un maestro en la cocina o el experto de bricolaje. Ahora, ¿quién va a hacer sus comidas? ¿Quién va a arreglar el grifo que gotea?

la gestión de las finanzas: Pueden haber sido el principal sostén, o tal vez contribuido a los gastos mensuales de su hogar. Usted puede estar preocupado por quién va a cuidar de usted financieramente.

organización: Es posible que hayan sido perfecto para mantener todo en orden en su vida o su negocio. Sin ellos, temes que todo va a estar en el aire.

humor: Ellos pueden haber sido la traviesa juguetona en la relación - el que mantienen las cosas ligeras, cuando el mundo se puso demasiado grave.

problemas no resueltos: Tal vez tuvieron una pelea antes de morir, o que ambos albergaban resentimiento durante muchos años y nunca lograron resolverlo.

papel de cuidador: Se pudo haber tenido una dolorosa enfermedad a largo plazo en el que estabas cuidando de ellos. El papel de cuidador puede haber sido su identidad por un largo tiempo. Ahora usted puede sentir su dolor ha terminado y que ya no tienen que cuidar de ellos 24/7. Tal vez usted se siente aliviado de que usted no tiene que ser un cuidador más. Usted puede incluso sentir culpable por sentirse aliviado, junto con la confusión acerca de quién eres ahora que su identidad de ser el cuidador ha sido despojado de

distancia.

Estas son sólo algunas ideas para hacerle pensar sobre el origen de la sensación de que puede estar experimentando. Están ahí para ayudarle a trabajar de lo que sea que puede perder por ellos ya no estar con usted - y también lo que sientes ahora que han desaparecido.

2. Introspect la verdadera naturaleza de la relación

Una vez identificados los diversos accesorios de su relación, ahora podemos empezar a echar un vistazo más de cerca a la verdadera naturaleza de su relación, y de los archivos adjuntos que se unían entre sí.

Es hora de que algunas preguntas importantes y tal vez difíciles. Pero si se puede ser sincero con usted mismo, usted será capaz de empezar a aflojar el agarre que estos apegos y estas emociones tienen sobre ti.

QA: iban a vivir para siempre?

Las diversas personas que tenemos en nuestra

vida, en particular los más cercanos a nosotros, como nuestros padres, nuestros hermanos, nuestro esposo o esposa, y nuestros hijos -, creemos que será de alrededor de siempre.

Los tomamos por sentado. Esperamos que cuando los vemos por la mañana y nos dirigimos al trabajo o al colegio, que vamos a ver de nuevo en la noche.

Pero sabemos, a partir de nuestras experiencias en la vida y de lo que vemos en las noticias, que esto no es siempre el caso.

En la vida, la muerte es inevitable. También es impredecible.

Se va a pasar a todos nosotros, y para todos aquellos que son tan aficionados, pero simplemente no sé cuándo.

Empezamos con esta pregunta - probablemente el más difícil de pensar y aceptar - pero es uno que es esencial para nosotros mirar la vida directamente a los ojos y decir:

"Sí, está bien, déjame vivir plenamente ahora que

veo la vida como lo que es."

?QB: ¿Fue su fijación permanente o temporal

Echa un vistazo a cada uno de los archivos adjuntos en tu relación y te preguntas: ¿Fue permanente o era temporal? Mientras vivían, ¿ha tenido que todo el tiempo, o que aparece y desaparece?

Vamos a profundizar en algunos de los archivos adjuntos que hemos identificado anteriormente:

asistir a los eventos: ¿Asistió SIEMPRE eventos juntos? ¿Qué pasa antes de conocer a la otra? ¿Qué pasa cuando una persona se encuentra mal o simplemente no tenía ganas de ir? Quizás a veces te fuiste solo o con otra persona. ¿Has conseguido ok? Ahora que la persona que amas ya no está con usted, usted podría asistir cómodamente eventos solo o con otra persona. Usted puede incluso optar por reducir el número de eventos que asista a partir de ahora y empezar a hacer otras actividades y formar un círculo social diferente. Incluso eso está bien.

la gestión de las finanzas: ¿Siempre los tiene

como fuente de ingresos para su hogar? ¿Hubo alguna vez un punto en su vida donde se las arregló bien financieramente por ti mismo? ¿Alguna vez el apoyo financiero de otra persona en su vida? La pérdida de un ser querido puede causar un gran golpe financiero y esto puede añadir un montón de presión para la vida. Pero puede haber soluciones disponibles para ayudar a reducir esta carga. Puede significar recibir temporalmente apoyo financiero, el cambio a un trabajo que paga más y donde se está haciendo el trabajo que le gusta, o reducir al mínimo sus gastos.

papel de cuidador: Aunque usted puede sentirse culpable por el alivio que usted no tiene que preocuparse constantemente por ellos nunca más, pensar en volver a un momento en que usted no tiene que cuidar de ellos, cuando estaban independiente capaz de hacer lo que sea necesario. Siempre fuiste un cuidador? ¿Ha tenido otros roles en su vida? Piense en lo que es posible que desee comenzar a hacer otra vez, o tal vez asumir un nuevo papel haciendo algo que nunca ha considerado antes.

Va a encontrar, como introspección además, que usted buscó alguna forma de felicidad, la comodidad o el control de cada elemento de la relación. Pero nada de esto era constante y duradera?

Vas a ver que no era así. A lo largo de toda su relación juntos, que llegó y se fue.

Nada en el mundo alrededor de nosotros o en las relaciones que nos unen es constante o permanente.

?QC: Lo que es verdaderamente eterna

Así que si no hay nada en el mundo que nos rodea es permanente, entonces lo que es verdaderamente eterna? ¿Qué se puede sostener sobre? ¿Qué se puede mezclar bien con el corazón?

Es sus cualidades. Quienes estaban en su núcleo.

Cuando pienso en mi mamá, me acuerdo de lo que ella dio que era eterno y lo que ahora sostengo firmemente en mi corazón:

- laughter y ligereza
- siempre presente y un gran oyente
- calm y paciencia

Recordar lo que amaba más acerca de ellos, lo que te enseñaron, lo que le han ayudado a convertirse. Imbibe estos en su vida. Estos se quedará contigo para siempre.

3. Deja ir a cultivar el desapego vida aligeramiento

Dejar ir es un proceso gradual.

Tome una buena mirada honesta a cada uno de sus adjuntos y dejar que poco a poco cada uno de una sola vez - permitirse el tiempo y el espacio para apreciar la naturaleza transitoria del mundo en el que vivimos.

Por introspección sobre la verdadera naturaleza de su relación, su dolor y tristeza se levante poco a poco. Usted se sentirá más ligero.

Esto dará lugar a un tipo de desprendimiento en todas sus relaciones que los mantienen ricos mientras junto con alguien, pero le ayudará a experimentar menos dolor cuando usted naturalmente parte maneras.

"El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional".

6 maneras prácticas y de gran alcance para superar la depresión

Rutas tradicionales de la terapia es efectiva y definitivamente deben considerar si la depresión está afectando su vida.

Sin embargo hay otros pasos y naturales para tomar que pueden, con el tiempo, ser muy eficaz. De hecho, algunos estudios han demostrado que éstos sean tan eficaz (o más) que las terapias tradicionales.

Como bono adicional estos son buenos los cambios de estilo de vida que mejorarán la vida de nadie, deprimido o no, y la mayoría no cuesta nada!

Los estudios han demostrado que las personas primitivas conseguir mucho más la exposición a un

estilo de vida activo y saludable de lo que hacemos y por lo tanto no tienen, o muy poco, la depresión. Los intentos de estudiar la depresión en las tribus primitivas encontraron nada que estudiar. Los mismos intentos de estudiar la depresión en los Amish encontraron muy poco. Cambiar su estilo de vida para ser más como los de nuestros antepasados primitivos puede hacer maravillas en la lucha contra el blues.

Elige uno de estos y lo haga por una semana. Añadir una nueva cada semana siguiente hasta que estés haciendo todos ellos. Siga haciendo ellos. Se complementan entre sí. Hacer uno le ayudará a hacer otra, que le ayudará a sentirse mejor.

Los entregarán a una rutina como cepillarse los dientes, por lo que se convierten en una parte de su vida diaria. Usted no piensa en ellos, sólo les hace!

Aquí están los muy práctica " hombre de las cavernas " terapias para hombres y mujeres modernos:

1. Sal a la calle. Nuestros 'amigos' 'hombre de las cavernas' "vieron un montón de luz del día; levantarse al amanecer y al ir a dormir al atardecer. La exposición a la luz del sol durante 30 minutos al día, ya sea a través de la luz del sol o una luz hecha para esto, ayuda a mantener el ajuste del reloj interno. Este ritmo circadiano ayuda a regular nuestro ciclo de sueño / vigilia y asegura un buen descanso, de los cuales, a su vez, ayuda a nuestra salud física y mental. No use lentes de sol sin embargo; la exposición debe venir a través de tus ojos!

2. El ejercicio aeróbico. Gente primitivos tenían para alimentarse o trabajar en el campo para su comida. 30 minutos al menos 3 veces a la semana significa 'alto del corredor' endorfinas se liberan los regularidad. También es una buena manera de trabajar a través y liberar el estrés. Usted no tiene que correr un maratón, acaba de obtener su ritmo cardíaco a su rango objetivo - alrededor de 120 a 160 latidos por minuto, dependiendo de su edad y condición. Caminar hace maravillas. Obtener la aprobación de su médico primero!

3. Los Omega-3 ácidos grasos. 1.000 mg al día. Omega-3 ayuda de la conectividad de las neuronas del cerebro. Cápsulas con recubrimiento entérico ayudan a prevenir eructos el aceite a pescado degustación pero también se puede congelar. El tiro en un buen multivitamínico y evitar los alimentos excesivamente procesados en favor de los hidratos de carbono complejos (cereales integrales), pescado, carnes de corral, y verduras y ya está bueno para ir.

4. Sleep. Cambie su rutina de sueño por lo que es más propicio para una buena noche de descanso. Encienda las luces e ir a la cama a la misma hora todas las noches. Apague el televisor. Participar en actividades tranquilas, relajantes como leer, tomar un baño caliente, etc. Evite la cafeína y el alcohol. No trabajar hasta tarde o hacer otras actividades estresantes que provocan su mente a la raza. Recuerde que un cuerpo cansado y la mente tranquila son los requisitos para la calidad del sueño.

5. Socializar. Recuerde que el granjero Amish tiene su familia y la comunidad a caer de nuevo

para apoyarse. No hay ninguna razón usted no puede hacerlo. Participe con amigos cercanos y familiares. Usted no tiene que participar en conversaciones pesados sobre su difícil situación, simplemente divertirse. Debe ser sencillo e ir divertirse, visitar una galería de arte o un museo, ir a un juego de pelota, tomar una taza de café o disfrutar de una comida juntos. Sólo estar con otras personas y sus sentimientos de aislamiento se desvanecerá. Haga esto cara a cara (fuera de línea!) Y lo hace con regularidad.

6. Observe a su pensamiento! Estrategia anti-rumiación es vital para salir de la depresión y otros surcos emocionales. Tomar conciencia de aquellos tiempos moras en los aspectos negativos de su vida - tanto reales o imaginarios - y detenerlos. Se necesita trabajo y persistencia, pero si constantemente se dice que 'detente' cuando se empieza a ir una y otra vez los negativos, entonces usted está construyendo un hábito positivo que cambiará su vida para mejor. Ya se trate de la sacudida que le cortó en el tráfico o algo un poco más cerca de casa, no te das el lujo de un

pensamiento negativo.

Protección antivirus para la mente

Todos sabemos cómo los virus destructivos en nuestra computadora puede ser y lo importante que es tener la protección antivirus instalado. Sin embargo no estamos tan cuidado cuando se trata de proteger nuestra propia mente con el, a menudo devastadoras, los efectos de nuestros propios pensamientos pueden tener en él.

El más grave de estos virus de pensamiento puede llevar a problemas de salud mental como la pérdida de confianza, depresión leve, problemas de autoestima, y una percepción distorsionada de nosotros mismos.

La ciencia ha demostrado que existe un vínculo entre el bienestar físico y mental y una actitud positiva en la vida. Cuando usted es feliz y contento con la vida y sus procesos de pensamiento está trabajando correctamente tus

cerebro libera endorfinas, que es su cerebro forma de lidiar con el dolor y hacer que se sienta más feliz. Tu cerebro también libera algo llamado Gamma globulina para fortalecer su sistema inmunológico y otra sustancia química llamada interferón, que combate el virus, infecciones e incluso el cáncer.

Entonces, ¿cómo combatir estos virus de pensamiento y protegemos nuestra mente con el fin de mantenerse saludable física y mentalmente.

La respuesta podría ser "la conciencia del pensamiento '. Esto es cuando reconocemos los pensamientos que podrían conducir a una espiral descendente de emoción negativa que resulta en problemas mentales y físicos, en los virus de efecto en nuestra mente.

4 maneras de controlar los virus en tu mente

1. charla negativa del uno mismo.

Cuando usted reconoce que usted está hablando a ti mismo de una manera negativa, reconocerlo

como lo que es; Su mente ha tratado de protegerse de ser herido emocionalmente por lo que comienza a hablar con usted de una manera negativa con el fin de proteger sus sentimientos.

Por ejemplo; desea iniciar su propio negocio y tener el deseo de trabajar para ti mismo. Al principio está muy emocionado por la perspectiva, pero inmediatamente su mente empieza diciendo que será demasiado duro, usted tendrá que trabajar muchas horas, tendrá a la red, lo que odias hacer, usted tendrá que hacer esto y eso y que será muy duro.

Tan pronto como usted reconoce que estos pensamientos arrastrándose, es hora de dejar de muertos en sus pistas y seguir adelante con sus planes. Todo lo que no sabe todavía es difícil, simplemente porque usted no lo sabe, pero cuando usted toma medidas para saber, se hace menos difícil y por lo tanto más fácil.

Al reconocer y detener el negativo auto-hablar sus pensamientos entonces comenzará a fluir de forma natural a un estado de ánimo positivo. Algo así

como cuando eras un niño y creías que podías hacer nada, sólo que esta vez usted tiene las herramientas para hacer realidad todo lo que quieras.

2. Deshazte del pasado.

Tendemos a detenerme en los acontecimientos negativos de nuestro pasado en un esfuerzo por entender por qué sucedió. A menudo, esto puede ocurrir con acontecimientos traumáticos de nuestro pasado.

Tuve un cliente que había estado tratando de entender por qué una determinada serie de acontecimientos le había ocurrido a ella y ella había estado tratando durante 25 años y que sigue recibiendo a sí misma molesto cada vez que hablaba de ello. Cuando le pregunté por qué ella todavía estaba tratando de entenderlo cuando ella no había sido capaz de averiguarlo durante los últimos 25 años, ella me miró con una mirada en blanco. Luego me fui a aconsejarle que reconocer lo que le había sucedido, no descartarlo, y lo puso en el estante en el fondo de su mente. Le aconsejé,

en este momento, ella estaba tomando el tema de la estantería de su mente todos los días y tratar de analizarlo cuando sería mejor sólo para saber que está en el estante hacia atrás y seguir adelante con hacer otras cosas en su vida. Este fue un punto de inflexión para ella.

3. Utilice afirmaciones para entrenar tu mente.

El uso de afirmaciones está bien documentada desde que el libro clásico: "visualización creativa" por Shakti Gawain en 1978.

Las afirmaciones son frases cortas o frases que te repites a ti mismo mentalmente con el fin de inducir un cierto estado de ánimo. el clásico de un solo ser:

'Todos los días en todos los sentidos, estoy cada vez mejor y mejor "(Emile Coué).

Al afirmar afirmaciones a ti mismo de una manera como mantra y en repetidas ocasiones durante semanas, meses y años de su mente se entrenó a pensar de una manera diferente. Si usted no cree que esto funciona piensan acerca de sus temores

por un segundo o dos. personas que tienen miedo de ir a los ascensores han utilizado literalmente las afirmaciones y la visualización para entrenar su mente para producir un estado de pánico cada vez que tienen que entrar en un ascensor. Así que es cierto a la inversa. Las personas que tienen confianza han afirmado, en cada oportunidad, para contar su mente tienen confianza en cada situación y la confianza suficiente para probar nuevas situaciones. Todos usamos afirmaciones en nuestras vidas sin saber que lo hagamos por qué no poner afirmaciones a buen uso y conscientemente entrenar su cerebro para una mejor forma de pensar.

4. Ábrete a nuevas experiencias.

Usted es sólo en esta tierra por alrededor de 80 años, en promedio, ¿por qué no tratar de experiencia tanto como puedas antes de morir. Todos vivimos en zonas de comodidad y eso es muy bueno porque nos protegen zonas de comodidad a un grado. Sin embargo las zonas de confort también nos impiden aprender sobre

nosotros mismos y crecer como individuos.

También transmitimos nuestras zonas de comodidad para nuestros hijos y todos queremos lo mejor para nuestros hijos por qué no tratar de experimentar algo totalmente nuevo y paso fuera de su zona de confort. Imagínese lo que el mundo habría sido si la talla de Thomas Edison, Henry Ford y Alexander Graeme Bell no habían pisado fuera de su zona de confort.

La apatía se encuentra dentro de la zona de confort, la grandeza reside fuera de ella.

Darse cuenta de que cada pensamiento no puede ser controlado

Sería ingenuo decir que literalmente podemos controlar todos nuestros pensamientos. Sería imposible hacer esto. Nuestro objetivo no es controlar nuestros pensamientos es para dirigirlos en la dirección correcta. En este momento sus pensamientos pueden ser comparados con 10.000 niños pequeños corriendo por todos, gritando y gritando en un gran parque en algún lugar, que sería imposible controlarlos, sin embargo imaginar

tener un gran dinosaurio púrpura aparece en el patio de recreo, ¿qué crees que haría suceder. Los niños se quieten abajo y empezar a ver el espectáculo de la gran dinosaurio púrpura estaba poniendo.

Así que nuestro objetivo aquí no es para controlar nuestros pensamientos, sino para controlar el gran dinosaurio púrpura y eso se puede hacer uso de un puñado de técnicas como las 4 técnicas anteriores.

La única guía a la felicidad que usted necesitará nunca

"La Constitución sólo garantiza al pueblo estadounidense el derecho de perseguir la felicidad. Tienes que coger tu mismo. "- **Benjamin Franklin**

Para algunos de nosotros, el objetivo final en la vida es la felicidad.

Si vemos el cumplimiento de nuestro trabajo, la satisfacción en nuestras relaciones, la pasión en nuestras aficiones ... nos esforzamos por encontrar

la felicidad.

"La felicidad es el significado y el propósito de la vida, todo el objetivo y el fin de la existencia humana." - **Aristóteles**

Y, sin embargo, esta búsqueda de la felicidad puede ser una búsqueda de toda la vida, sobre todo si nos fijamos en la felicidad como algo que vendrá una vez que lograr ciertos objetivos - una buena casa, una esposa perfecta, la promoción definitiva ... y cuando lleguemos a estos objetivos, en lugar de ser feliz, a menudo mirando adelante a ser feliz cuando nos encontramos con nuestros próximos objetivos.

La felicidad no debe ser algo que nos pasa en el futuro, tal vez algún día, si las cosas van bien. La felicidad debe ser aquí y ahora, que estamos ahora, con las personas con las que estamos ahora, haciendo las cosas que estamos haciendo ahora. Y si no estamos con personas que nos hacen felices, y hacer las cosas que nos hacen felices ... entonces debemos tomar medidas para hacer que eso suceda.

Esa es la simple fórmula de la felicidad. Tomar medidas para hacer las cosas que te hacen feliz, con las personas que te hacen feliz, y ser feliz con la persona que eres

ahora. (**Exención de responsabilidad:** esto probablemente no se aplica, por supuesto, a los que están clínicamente deprimidos o que tienen otras condiciones médicas similares que no estoy calificado para hablar.)

No espere a que la felicidad. Aprovecharla.

"Si quieres ser feliz, ser." - **Leo Tolstoy**

Así es como - una lista de acciones que puede tomar hoy para aprovechar esa felicidad. Usted no tiene que hacer esto de una vez, sino que debe hacer la mayoría (si no todos) de ellos con el tiempo, y más temprano que tarde. Escoja uno o dos y empezar hoy.

1.Be presente. No pienses en cómo las cosas grande será en el futuro. No insistiré en lo que hizo o que no ocurrió en el pasado. Aprender a estar en el aquí y ahora, y experimentar la vida como está sucediendo, y apreciar el mundo por la belleza que

es, ahora mismo. La práctica hace la perfección con esta habilidad crucial.

2. Conecte con los demás. En mi experiencia, muy pocas cosas pueden alcanzar la felicidad, así como la conexión con otros seres humanos, cultivar las relaciones, la vinculación con otros.

Tiempo 3. Spend con sus seres queridos. Esto puede parecer casi el mismo que el punto anterior, y en realidad es una extensión del mismo concepto, una aplicación más específica. Pasar tiempo con la gente que amas es extremadamente importante para la felicidad ... y sin embargo, es increíble cómo a menudo lo hacemos justo lo contrario, y pasar tiempo a solas, o desconectados de los que amamos, o pasar tiempo con la gente que no lo hace muy parecido. *Asegúrese una prioridad* para programar el tiempo con la gente que amas. Haga que su artículo más importante del día. Por mi parte, tengo un momento en que me corté el trabajo, y el resto del día es para mi familia. Los fines de semana son exclusivamente para mi familia. Y dejando de lado este tiempo sagrado, me aseguro de que mi felicidad dejando nada se

interponga entre mí y la gente que más amo.

4.Do las cosas que te gustan. ¿Qué te gusta hacer más? Averiguar las 4-5 cosas que te gusta hacer más en la vida, las cosas que te hacen más feliz, y hacer que los de la fundación de su día, todos los días. Eliminar como gran parte del resto de lo posible. Para mí, las cosas que me gusta hacer son: pasar tiempo con mi familia, escribir, leer, y en ejecución. Hago esas cosas todos los días, y muy poco más. Se puede tomar un tiempo para conseguir su vida a sus elementos esenciales que tengo (que me tomó un par de años de cuidadosa eliminación y reprogramación y diciendo "no" a las solicitudes que no están en mi lista de favoritos), pero vale la pena el esfuerzo.

5.Focus en las cosas buenas. La vida de todos tiene aspectos positivos y negativos - si eres feliz o no depende en gran medida de que los aspectos que se enfocan. ¿Perdió juego de softball de hoy? Por lo menos tienes que pasar tiempo con amigos haciendo algo divertido. ¿Sabía usted sufre un esguince de tobillo en marcha? Bueno, su cuerpo probablemente necesitaba una semana de

descanso de todos modos, como el que estaba ejecutando demasiado! ¿Su bebé se enferma? Bueno, al menos es sólo un virus de la gripe y que amenaza la vida nada ... y por lo menos tener un bebé maravilloso para amamantar para la salud! Usted puede ver mi punto - casi todo tiene un lado positivo, y se centra en los aspectos positivos hacen toda la diferencia. Mi tía Kerry murió la semana pasada, y todavía estoy de duelo, pero 1) Estoy feliz de haber pasado tiempo con ella antes de su muerte; 2) su muerte ha traído a nuestra familia más cerca; 3) su sufrimiento ha terminado; y 4) me recordó a pasar más tiempo con la gente que quiero, mientras que todavía están vivos.

6. Do trabajo que amas. Una extensión, por supuesto, de hacer las cosas que te gustan, pero aplicado al trabajo. ¿Ya se ha haciendo el trabajo que le gusta? Entonces eres uno de los afortunados, y usted debe apreciar la suerte que tienes. Si usted no está haciendo el trabajo que le gusta, usted debe hacer una prioridad para tratar de encontrar un trabajo que le apasiona, y para dirigir su carrera

en esa dirección. Tome a mí mismo por ejemplo: yo estaba haciendo el trabajo que yo era bueno en (el año pasado), pero que yo no era un apasionado. Yo era un apasionado de la escritura, y así seguí blogs ... y con un año de duro trabajo, era capaz de dejar mi trabajo día y blog de tiempo completo. Estoy mucho más feliz en estos días!

7.Lose ti mismo en tu trabajo . Una vez que has encontrado el trabajo que usted ama, la clave es para perderse en él ... despejar todas las distracciones, encontrar una tarea interesante y desafiante, y acaba de verter toda su energía y centrarse en esa tarea. Con la práctica, podrás olvidar el mundo exterior. Hay pocas alegrías relacionadas con el trabajo que equivalen a este sentimiento.

Otros 8.Help . Como mencioné anteriormente, te estoy diciendo que no hay mejor sensación que ayudar a un ser humano ?. Y no es demasiado difícil de ayudar.

Tiempo 9.Find por la paz . Con el ritmo agitado de la vida en estos días, es difícil encontrar un momento de paz. Pero si usted puede hacer que el

tiempo para la soledad y tranquilidad, puede ser una de las partes más felices de su día.

10. Notice las cosas pequeñas . Como he mencionado antes, en lugar de esperar a que las grandes cosas sucedan - matrimonio, los niños, la casa, buen coche, promoción grande, ganar la lotería - encontrar la felicidad en las pequeñas cosas que ocurren todos los días. Las pequeñas cosas como tener una taza de café tranquilo en las primeras horas de la mañana, o el sabor delicioso y simple de las bayas o el placer de leer un libro con su hijo, o dar un paseo con su cónyuge. Al darse cuenta de estos pequeños placeres, a través de su día, hace una gran diferencia.

Compasión 11. Develop . La compasión está desarrollando un sentido de sufrimiento compartido con otros ... y tomar medidas para aliviar el sufrimiento de los demás. Creo que con demasiada frecuencia nos olvidamos del sufrimiento de los demás mientras se centra en nuestro propio sufrimiento, y si hemos aprendido a compartir el sufrimiento de los demás, nuestro sufrimiento gustaría parecer insignificante como

resultado. La compasión es una habilidad muy valiosa de aprender, y que mejora con la práctica.

12.Be agradecidos . Aprender a ser agradecido por lo que está en nuestras vidas, para las personas que han enriquecido nuestras vidas, va un largo camino hacia la felicidad. Nos ayuda a apreciar lo que tenemos y lo que hemos recibido, y las personas que nos han ayudado.

13.Become un aprendiz de por vida . Me parece una cantidad excesiva de placer en la lectura, en el aprendizaje de cosas nuevas, para enriquecer mi conocimiento a medida que envejezco. Creo que el tiempo de leer algunos de los clásicos de pasar, así como perseguir apasionadamente nuevos intereses, es la energía bien invertido. Trate de hacer un poco de ella todos los días, y ver si no te hace más feliz.

14.Simplify su vida . Esto es realmente acerca de la identificación de las cosas que te gustan y luego eliminando todo lo demás tanto como sea posible. Al simplificar su vida de esta manera, se crea la hora para su felicidad, y se reduce el estrés y el caos en su vida. En mi experiencia, viviendo

una vida muy simple también es un placer en sí mismo.

15.Slow abajo . Similar a la simplificación, lo que frena es sólo una cuestión de recordarse a sí mismo que no hay necesidad de precipitarse por la vida. Programe menos cosas en su calendario, y más espacio entre las cosas. Aprender a comer más lento, conducir más despacio, caminar más lento (a menos que usted lo está haciendo para hacer ejercicio). Yendo despacio ayuda a reducir el estrés y mejorar el placer de hacer las cosas, y te mantiene en el momento presente.

16.Exercise . Puede ser difícil para empezar un programa de ejercicios, pero una vez que se va, que alivia el estrés y realmente puede darle una buena sensación. Me siento alegre cada vez que voy a correr!

17.Learn aceptar . Uno de los retos para la gente como yo - personas que quieren mejorar y cambiar el mundo - es aprender a aceptar las cosas como son. A veces es mejor que aprender a aceptar y amar al mundo tal como es, y la gente como es, en lugar de tratar de hacer todo y todos se ajustan a un

ideal imposible. No estoy diciendo que usted debe aceptar la crueldad y la injusticia, pero aprender a amar las cosas cuando son menos de "perfecto".

Tiempo 18. Spend en la naturaleza . Salir a la calle y dar un paseo cada día, o tomar el tiempo para ver una puesta de sol o amanecer. O encontrar un cuerpo de agua - el océano, un lago, un río, un estanque - y pasar tiempo de echar un vistazo a él, contemplándolo. Si tienes la suerte de vivir cerca de un bosque o una montaña, o un cañón, hacer senderismo. Tiempo en la naturaleza es el tiempo invertido en su felicidad.

"El hombre es aficionado a contar sus problemas, pero que no cuenta sus alegrías. Si él los contó como él debe, vería que cada lote ha proporcionado suficiente felicidad para él ". -

Fyodor Dostoevsky

Si te ha gustado este libro o recibido el valor de la misma en cualquier forma, a continuación, me gustaría pedirte un favor: ¿sería tan amable de dejar un comentario para Amazon Kindle para este

libro? Sería muy apreciada!

Gracias

Cuidar