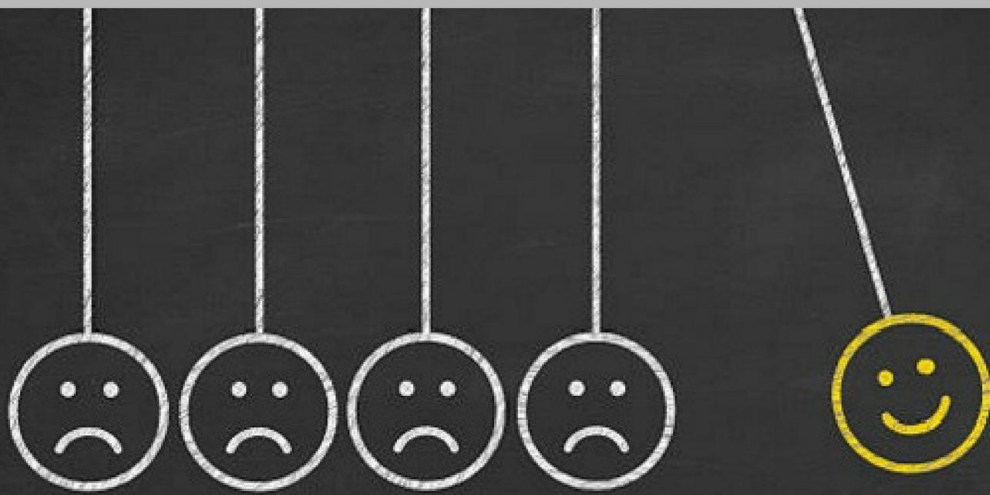


*Reflexiones
para vencerse
a uno mismo*



*Reflexiones
para vencerse
a uno mismo*

En el presente texto encontraras algunas reflexiones sobre temas que influyen enormemente en la vida, si estás leyendo este escrito es muy posible que tengas algunos problemas tal vez en lo referente al amor y relaciones de pareja, emociones negativas que yacen en tu interior, tal vez tengas algo de sobrepeso y quieres estar en forma, o puede que no hayas podido perdonar a alguien que te causo daño, este tipo de asuntos serán tratados a continuación, debes tener en cuenta que los mismos pueden ser superados pero con algo de dedicación, no será por arte de magia, conseguir tus objetivos lleva algo de tiempo y trabajo pero vale enormemente el esfuerzo y si sigues los apuntes que se exponen a lo largo de estas páginas, tendrás una guía para que reflexiones y puedas vencerte a ti mismo (a), que en última instancia es la meta básica que te propongo.

Cultiva el hábito de escuchar a los demás

En nuestro día a día a veces somos tan egoístas que llegamos a un punto en que no queremos escuchar hablar a los demás, una de las mejores formas de brindar amor y efecto es escuchar, desde luego que parece algo sencillo, pero en la práctica es más complicado de lo que debería ser. Es común ver como alguien busca desesperadamente a otras personas solo para que ser escuchado sobre los mismos problemas de siempre, independientemente de la clase de problema que se trate, a la gente no le interesa mucho escucharlos, lamentablemente, tal vez una de las pocas personas que de verdad le interesan tus problemas es tu madre, básicamente, las personas están interesadas en ser achuchadas y no en escuchar a los demás es así de sencillo.

Cuando estoy en lugares donde hay padres y madres jóvenes con hijos pequeños siempre hay un tema que se repite una y otra vez; Quien de los presentes tiene el mejor hijo. Normalmente los comentarios para engrandecer a los hijos en estos casos son siempre los mismos: “Mi hijo es el mejor de su clase”, “el mío tiene dos años y es muy inteligente”, “mi hija sabe usar el teléfono móvil incluso mira videos en YouTube”, regularmente estos comentarios provienen en su mayoría de mujeres, aunque los hombres también lo hacen. Hay que decir que este tipo de comportamiento es egoísta y solo busca la aprobación para esas personas, ellos quieren escuchar que los demás digan: Si tu hijo (a) es lo máximo, es muy inteligente te felicito, de esta forma estas personas estarían experimentando la sensación de sentirse queridos y amados, ya que, la tendencia natural es sentir que los hijos son una extensión de los progenitores.

Si tienes algún amigo (a) que siempre está dispuesto a escucharte en tus problemas o en cualquier situación, lo mejor que puedes hacer es apreciarlo y escucharlo también cuando lo requiera, ya que, sin duda alguna puedes considerar a esta persona como un verdadero amigo.

Dejar que otros hablen y dedicarse a escuchar es una práctica muy beneficiosa, te darás cuenta de esto cuando veas que las personas que vas conociendo se sienten muy cómodas con tu presencia, después de todo, no serás como la mayoría que solo quieren hablar de su vida sin que los interrumpan, esto te convierte en una mejor versión de ti mismo y en una persona con gran valor para los demás. No se trata de que nunca hables y que te limites a escuchar siempre, tú necesitas alguien con quien conversar sobre tu vida y todos los temas que son relevantes para ti como: las relaciones sentimentales, el desarrollo personal, la familia, en fin, se trata de que nunca olvides que tú también requieres de alguien que te escuche de vez en cuando.



Superar los problemas emocionales te ayudara a que pierdas peso

En la constante búsqueda de las mejores dietas para adelgazar nos ahogamos en un mar interminable de dietas de todo tipo, en algunas hay que contar las calorías que contiene cada alimento que se consume y en otras simplemente se prohíben ciertos alimentos, de cualquier forma, el resultado la mayoría de las veces es el mismo, se inicia una dieta con gran entusiasmo, pero después de una o dos semanas se abandona todo.

¿Pero porque sucede esto? A mi parecer en cierta medida se debe a una cuestión de expectativas, y es que, aquello que esperamos que suceda en el futuro cercano y lejano es muy importante para todos, el problema es que cuando empezamos una dieta tenemos grandes esperanzas que van acompañadas de pensamientos como: Esta vez sí es en serio, esta dieta será milagrosa y al cabo de un tiempo cuando vemos que nada funciona como esperamos, es allí cuando decimos adiós y empezamos a comer incluso mucho más que antes de empezar la dieta. En pocas palabras los viejos hábitos aparecen sabotando lo poco que se había conseguido.

Es importante que te des cuenta que el problema muchas veces no está en la dieta, en realidad algunas son muy buenas y cumplen con éxito lo que proponen, una de las complicaciones es que un día de repente te privas de todos esos alimentos que te fascinan y esto crea una gran sensación de castigo, nos hace sentir como si estuviéramos pagando una condena que no sabemos cuándo terminara, así que, empezar a comer como si no hubiera mañana es la salida más fácil a esa prisión.

Es recomendable que cambies tu relación con la comida antes de iniciar una dieta o programa de pérdida de peso, no sé si lo sabes pero la cantidad de comida que ingieres dice mucho de ti, estoy seguro de que si tienes un sobrepeso importante también tienes algunas dificultades emocionales, tal vez baja autoestima, sentimientos de culpa e inseguridad son algunos de los problemas que puedes estar sufriendo. La buena noticia es que si puedes desprenderte de esas emociones estarás contribuyendo de manera consciente con tu crecimiento personal, al final de cuentas, esto se verá reflejado en tu relación con la comida y por supuesto en tu peso.

Seguro que me captas la idea, reconozco que mejorar la autoestima, la confianza y sanar las heridas emocionales como una ruptura amorosa no son tareas fáciles para la mayoría, pero el esfuerzo vale la pena, te sentirás mejor contigo mismo y tu relación con la comida ya no será un consuelo para tratar de llenar todos esos vacíos emocionales que te roban la tranquilidad. Sanar los problemas sentimentales es una manera efectiva para bajar de peso porque se trata de cambiar para siempre la relación con la comida, lo cual es uno de los grandes inconvenientes de las personas con sobrepeso.

Todos alguna vez hemos tenido la sensación de que nos hace falta encontrar una respuesta misteriosa para solucionar algún problema o situación, esa respuesta es un deseo de encontrar algo mágico y sencillo, esto es a lo que yo llamo síndrome de la respuesta milagrosa y en el tema del sobrepeso esto es muy común.

En este sector de la salud el síndrome de la respuesta milagrosa se manifiesta con el pensamiento de “quiero encontrar una pastilla, dieta o cualquier método económico que rápidamente me haga perder mucho peso”. Pero sin duda el anhelo que más se repite en las personas es el de la súper pastilla quema grasa que de manera sobrenatural convierta a una persona con sobrepeso en un Arnold Schwarzenegger en sus mejores tiempos.

Normalmente la gente no dice abiertamente que este es su deseo, sin embargo, gastan mucha energía, tiempo y dinero en busca de un elixir mágico. Considero que una de las razones por la que las personas no logran bajar de peso es que buscan soluciones en lugares equivocados. Para tener un peso saludable no necesitas gastarte media vida y una pequeña fortuna tratando de conseguir esas píldoras sobrenaturales. El equilibrio y armonía que requieres se origina dentro de ti no fuera de ti.

Cuando cambies tú relación con la comida podrás acceder a un caudal de abundancia donde ya no necesitaras grandes cantidades de comidas, naturalmente, que para llegar a este estado hace falta recorrer un proceso que muchos no están dispuestos.



No te quejes tanto, nadie quiere verte actuando como una victima

A veces, se nos hace complicado pensar, porque en algunas situaciones, no nos llevamos bien con todas las personas que conocemos, pero, ¿acaso nos hemos dado el trabajo de reflexionar sobre que actitudes tenemos, hacia los demás? Considero que, quejarse, es una de las peores cosas que puedes hacer si quieres dar una buena impresión a los demás. Veo que la gente no se da cuenta que mantiene una actitud pesimista, en buena parte del día, excepto cuando están comiendo o durmiendo permanecen criticando todo lo que ven. Por eso quiero reflexionar un poco sobre este tema y para que tengas, una mejor perspectiva del mismo. Pienso que simplemente ser conscientes sobre el problema, nos dará las herramientas necesarias para vencerlo.

Déjame decirte algo, nadie quiere oírte quejándote todo el día, nadie, ni tus amigos, familiares ni siquiera tu madre. Aunque, algunas veces nos damos cuenta que los demás no quieren escuchar a alguien quejándose no podemos evitarlo, y esto se debe a que, estamos tan condicionados a ver este tipo de actitudes en películas, series y especialmente en programas de noticias, donde normalmente muestran personas, lamentándose, criticando y protestando por cualquier cosa. "El gobierno tiene la culpa de esta situación", "la salud en este país es muy mala", y la lista podría ser interminable.

Por favor no lo sigas haciendo, este tipo de actitud, refleja una personalidad de carencias y resentimiento hacia la sociedad, como si esta tuviera alguna culpa de lo que te sucede en la vida. Además cuando constantemente te quejas, te sitúas inconscientemente en el papel de víctima, cuando llevas años con esta actitud, eventualmente llegas a un punto donde todo parece ser culpa de otro y nunca asumes la responsabilidad de algo. Un ejemplo claro es cuando alguien dice: Yo no como demasiado, es más, yo como saludablemente, lo que pasa es que mi sobrepeso es hereditario.

Es importante en primer lugar, reconocer que tenemos este tipo de actitudes, La próxima vez que estés hablando con alguien si eres capaz de detectar que estas quejándote, y lamentándote por cualquier cosa, estarás dando un gran paso para superarte, ya que, serás consciente de tus palabras así que, si te mantienes en ese estado de alerta, eso te llevara a un nivel superior como persona y te vencerás a ti mismo. Así que, si eres lo suficientemente valiente, como para reconocer que a veces tienes las actitudes que he mencionado, estarás dando un gran paso para liberarte de los fantasmas que no te dejan desenvolverte de la mejor manera posible.



Perdona de corazón a quienes te hayan hecho daño

Perdonar resulta muy dificultoso para la mayoría de las personas, y esto es así porque independientemente de que situación se trate, la persona tiene guardado un fuerte resentimiento, además, normalmente lleva mucho tiempo culpando a otra persona, de allí que, cuando alguien nos aconseja que deberíamos perdonar, inmediatamente nos encerramos en una cueva profunda donde el perdón es algo impensado. Aquí, es importante tener en cuenta que no importa que circunstancia hayamos pasado o estemos atravesando, simplemente no podemos culpar a otras personas por ello.

“Aquella persona se quedó con mi dinero”, “el profesor me hizo perder la materia”, “el me abandono”, “ella se fue con otro hombre y jugo con mis sentimientos”. Aquí, es primordial darnos cuenta de que en relación con la situación que te aqueja, las demás personas no tienen absolutamente nada que ver en la forma como te sientes. Si vamos un poco al pasado, veríamos que nadie te obligo a entrar en una relación con esa persona que te fue infiel, ¿nadie te obligo con una pistola en la cabeza cierto? entonces deja de quejarte y de culpar a los demás, si ese es tu caso y empieza a perdonar.

Perdonar puede ser tan fácil o difícil como tú lo quieras. Algo que te puede dar grandes resultados es empezar por algo tan sencillo como perdonar desde la distancia, ya que puede ser algo embarazoso enfrentar a alguien, en lugar de eso puedes hacerlo en tu interior, dilo mentalmente, pero expresando un sincero sentimiento de perdón sobre la persona en cuestión, si no lo haces de forma genuina no será una realidad para ti.

Te garantizo que si practicas varias veces este ejercicio, luego podrás ver cara a cara a esa persona y decirle lo siguiente: Espero que no te hayas sentido culpable en la situación que vivimos antes, pero si fue así, te perdono, en realidad tú no tuviste la culpa, nadie tuvo la culpa.

La verdad es que no importa de qué circunstancia se trate, lo importante es detectar la conducta del "no perdón" en nosotros mismos para poder contrarrestarla, ya que, debemos ver y conocer el problema para hacerle frente y dominarlo.



Ten en cuenta que los sentimientos influyen directamente en tu salud

El pensamiento negativo puede influir en ti más de lo que piensas, esta conducta puede causar un daño inimaginable. Imagina a una persona que está constantemente pensando en cosas negativas y sólo tiene pensamientos negativos en su mente. ¿Podrías decir que es una persona mentalmente sana? No lo creo, los pensamientos negativos constantes pueden llevar a efectos muy perjudiciales. Por un lado, puede crear ansiedad e inquietud, puede llevar a una persona directamente hacia la baja autoestima y pobre imagen de sí mismo. Por lo tanto, frustra el crecimiento de una persona y le impide alcanzar su pleno potencial. Es por esta razón que hay una necesidad de saber cómo prevenir y detener por completo los pensamientos negativos, e infundir nuestra mente con pensamientos positivos en su lugar.



Relaciones de pareja

El tema del amor y las relaciones de pareja siempre han sido de gran interés a lo largo de la historia, nunca pasa de moda porque es algo que influye poderosamente en el desarrollo de la vida. El problema es que en el espinoso mundo de las relaciones de pareja, sufrimos normalmente porque no sabemos elegir correctamente a una buena pareja, nos dejamos llevar por esos impulsos básicos que yacen en lo profundo y que nublan la razón, esos impulsos hacen parte de la naturaleza humana pero también lo son la razón y el sentido común. Si eres mujer no actúes como muchas que dicen querer un hombre bueno, fiel y que las trate bien, y luego se van con el que peor las trata, es infiel y que incluso en ocasiones las agrede físicamente, y no trates de arreglar lo imposible, es decir, son este mismo tipo de mujeres las que contraen matrimonio con estos hombres y pretenden que una vez estén casadas ellas los cambiarán porque el amor lo puede todo, para bien

o para mal el amor no todo lo puede vencer, es más sano y lógico buscar una pareja que si cumpla con lo que tú quieres hoy de esa manera te ahorraras mucho sufrimiento, a esa persona que le dices que solo la vez como un amigo y no como una pareja suele ser buena opción, así que reflexiona sobre sobre este tema y toma tus propias decisiones pero nunca culpes a un hombre porque te causo algún daño, si te fue infiel, su trato hacia ti era irrespetuoso, no te quería o te abandono sin dar explicación, date cuenta que fue tu elección estar con esa persona, nadie te obligo con un arma en la cabeza, así que, tu tarea es aprender lo más que puedas sobre esa relación y no cometer los mismos errores.

Por otro lado, si eres hombre lo que te recomiendo es que no juegues con los sentimientos de las mujeres, es cierto que muchos hombres intentan tener el mayor número de mujeres a su disposición, tal vez la infidelidad es mayormente una cuestión de los hombres, si actúas como la mayoría podrías causar un daño muy grande en algunas mujeres que no esperan esa actitud de ti, el perjuicio que puedes generar es incalculable ya que, la reacción a una infidelidad o a la ruptura amorosa puede ser asimilada de diferentes maneras por las personas, hay quienes superan la ruptura con su pareja en una semana pero hay otros que duran años sufriendo en soledad, llorando por las noches, extrañando a esa persona, culpándose por haber permitido que jueguen con su dignidad y torturándose pensando en lo que pudo haber sido y nunca fue.

Si no quieres tener una relación de pareja estable y solo quieres sexo sin ningún compromiso, es más sano que busques mujeres que si estén dispuestas a esto en vez de ir por la vida causando daño en los demás. Ten en cuenta lo anterior y piensa si encaja con tu vida actual pero no te engañes a ti mismo se totalmente sincero.

 *Vencerse a uno mismo* 
Clic aqui

"Puede que el amor sea algo importante, pero la paz interior tambien lo es. A veces hay que elegir la segunda"

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

