

El cambio se empieza paso a paso, no corras

¿Cuántas veces nos hemos planteado una meta o propósito para mejorar la calidad de vida y con el paso de los días vamos perdiendo esa emoción y ganas que nos dieron al principio? Para desarraigar un hábito malo (dejar algo que nos perjudica que estamos acostumbrados a hacer) es necesario estar en constante motivación y conocer más razones para no abandonar la lucha por alcanzar la meta.

Lee este artículo para conocer lo que pasa en nuestro interior y por qué en ocasiones dejamos de luchar.

ARTÍCULO:

A lo largo de la vida buscamos ser mejores personas en diversos aspectos de nuestra vida; en la salud, con uno mismo, en lo espiritual, en la familia, el trabajo, o en la sociedad, lo cual nos lleva a tener una mejor actitud y darle un sentido a la vida, siempre hay cosas que nos damos cuenta que debemos mejorar para desarrollarnos plenamente y ser felices.

Para lograrlo es necesario empezar poco a poco, no vamos a cambiar de un día para otro, ya que debemos primero romper con las costumbres que tenemos con actos concretos, que comiencen a integrar nuestra vida de manera armónica: salud, carácter, sentido de la vida, trabajo, familia y sociedad. Desde este momento ya comienza el punto de partida del cual, hay un hábito contrario al que se va a adquirir, por ejemplo: una persona sedentaria actúa automáticamente así, sin saberlo; el ser una persona activa le va a costar trabajo al romper con ese hábito que ya lo ha tenido por mucho tiempo.

Debemos tomar en cuenta que adquirir un hábito nuevo es un proceso arduo, requiere esfuerzo y mucha constancia. Existen dos clases de hábitos que definen nuestra vida: los hábitos buenos o virtudes y los hábitos malos o vicios. Los primeros son actos repetitivos buenos que te enriquecen plenamente porque buscan el justo medio en las acciones; y los segundos que también son actos repetitivos pero terminan por esclavizar a cosas del extremo a los excesos.

Ejercer los valores puede costar trabajo, pero al igual que los vicios necesitan una práctica constante, sino no se arraigan; ejercer los valores es ejercer la propia libertad para llegar a ser felices. Es una tarea difícil pero que vale la pena, pues su resultado es la mejora personal y la de los demás.

No basta con pensar que lo debes hacer y querer hacerlo, sino realmente hacer las cosas, para esto es necesario comenzar por plantearte metas pequeñas, concretas, medibles y accesibles para lograr un desarrollo pleno en plano inclinado, no es fácil pero si se puede lograr, inténtalo por un tiempo y verás los cambios positivos que puedes lograr.

“Siempre me he propuesto metas a corto plazo. Al mirar atrás me doy cuenta de que cada uno de esos pasos o éxitos parciales me llevaron al siguiente. No concibo otra manera de hacerlo.” Michael Jordan