

5 sugerencias para que cada día seas una mejor versión de ti misma

Estoy seguro de que una de tus metas principales en tu vida es ser mejor cada día, lograr lo que se llama: mi mejor versión. Lograr esta meta implica que tienes que trabajar cada día algunos aspectos de tu persona con la intención de desarrollarlos, potenciarlos, y en ese proceso, el resultado será lograr ser mejor cada día.

Mi primera sugerencia **es dedicarte tiempo de calidad a ti misma para reflexionar, pensar, analizar y observarte**. Cuando te sugiero dedicarte tiempo de calidad me refiero a tiempo para ti misma, **sólo para ti, desconectarte de tu hogar, de tu pareja, de tus hijos, padres, empleo, sin interrupciones... eres tú, contigo misma y que nadie pueda interrumpir ese tiempo**.

La duración es importante, así como le dedicas tiempo a tu empleo, a dormir, a tu pareja, a tus hijos, a tus diligencias... tienes que elegir tiempo para ti, no menos de 10 o 15 minutos diarios.

Es importantísimo que lo hagas, ¿por qué?

Porque cuando te dedicas tiempo de calidad a pensar en ti misma, descubres muchos aspectos internos en ti que están ahí y no los percibes porque tu rutina y lo que haces, ocupan tu mente y te alejan de ti misma. Cuando tomas esos minutos del día y ocupas tu mente en ti misma comienzas a explorarte, a conocerte y entenderte.

1

Cuando dedicas tiempo a observarte, a explorarte, puedes verte de forma distinta, más auténtica, puedes escucharte, y por lo tanto, puedes analizar tu vida desde una perspectiva distinta a la rutinaria, **puedes verte desde dentro, desde tu esencia, tus deseos, tus sueños y tus capacidades.**

En esos minutos, puedes reflexionar, pensar. **Una acción muy favorable es escribir.** Escribir es una terapia, es una catarsis, en la que puedes conocerte, asentar lo que piensas, desahogarte interiormente. **Es muy favorable que lleves un diario de tus emociones y de tus pensamientos.**

Cuando piensas en ti misma puedes cambiar tu forma de pensar, puedes analizar lo que piensas. Cuando tu logras cambiar la forma cómo piensas en tu vida, tu vida cambia, gira 360 grados.

2

Mi segunda sugerencia es que **cultives tu dialogo interno.** Conversa contigo misma a lo largo del día. **Hazte preguntas, piensa en lo que quieres hacer con tu vida, ocupa tu mente con lo que quieres lograr.** Háblate, cuando te mires en el espejo, cuando vayas en el auto, cuando estés esperando... busca los momentos del día en que puedes hablarte a ti misma, tú eres tu mejor amiga, tú eres la persona con la que más conversas en toda tu vida, así que **haz que esa conversación sea productiva y favorable.**

3

Mi tercera sugerencia **es que hagas que tu día valga la pena.** En tu rutina, tienes días que son buenos que disfrutas al máximo y hasta los celebras. Y, también, tienes días que son malos. Días en los que no te va bien, lo que haces te sale

mal, esos días son los más importantes para que seas tú quien haga la diferencia, para que seas tú quien transformes esos días, para que tu actitud sea que le de a ese día el mérito de ser un buen día a pesar de las adversidades. Aprende algo nuevo, realiza una actividad que te guste, haz algo que te haga feliz.

4

Mi cuarta sugerencia es **agradece por lo que has logrado y piensa en lo positivo que hay en tu vida**. Antes de dormir, cierra tus ojos, piensa en todo lo bueno que habita en ti, en todo lo que has logrado en tu vida, imagínate lo que te falta por lograr, imagina cómo lo logras y agradece por lo que aprecias, lo que tienes y lo que has logrado.

5

Mi quinta sugerencia es **que decidas ser feliz cada día**. La felicidad es tu estado de bienestar, es el equilibrio que logras en cada una de tus zonas personales. Es una actitud que tienes que tener cada día para vivir tu vida. Cada día, cuando te mires al espejo, di **“hoy decido ser feliz”**, y vive tu presente enfocada y conectada con tu interior. **Tu felicidad es una responsabilidad tuya, únicamente tuya**, no depende de nadie más que de ti misma. Deja de sujetarla a lo material, a tu pareja, a tu realidad. Aprende a ser feliz.

Como todo lo que haces en tu vida es un hábito, requiere de perseverancia, esfuerzo, y sobre todo, compromiso. Haz la prueba, **comienza hoy mismo a dedicarte tiempo de calidad y comprobarás cómo verás tu vida de forma diferente**.

Y cuéntame cómo fue tu experiencia. Si necesitas una guía o mi ayuda. Cuéntame en qué puedo ayudarte a ser la mejor versión de ti misma.

Si estás interesada en seguir aprendiendo, profundizar y transformar tu vida, si estás comprometida contigo misma en alcanzar nivel de calidad de vida superior, suscríbete a mi web en la caja de suscripciones que está más abajo: