



# 15 consejos prácticos para mejorar tu vida



Decides tu vida si no quieres que otros la decidan por ti



El principal objetivo de mi blog [Decidestuvida.com](https://Decidestuvida.com) es tener un espacio para reflexionar sobre la manera de [diseñar una vida feliz](#). En los posts, comparto mis reflexiones y las herramientas que uso para **tener un camino lleno de sentido, con el menor estrés posible.**

En este pequeño **Ebook** te adelanto 15 consejos prácticos para que puedas empezar a mejorar tu vida desde ya.

Son consejos que he aplicado y que **han tenido un impacto importante en mi día a día, ayudándome a disfrutar de un camino lleno de aventuras, alegrías, retos, amor... y ¡mucho felicidad!**

Algunos consejos te pueden resultar sencillos de aplicar y otros quizás te saquen más de tu zona de confort. De cualquier forma, **te animo a probarlos todos y comprobar, por ti mismo, los que te aportan más valor.**

**¡La única forma de aprender es practicando!**



## Consejo 1 - Tú decides

Creo que todo debería empezar por esta idea. De ahí la elección del nombre de mi blog. **Decides Tu Vida porque es tuya y sólo tuya.** Vivimos en una sociedad en la cual es muy común quejarnos y echar la culpa a factores externos para todo lo que no nos sale bien. A ver si te suenan algunos de estos "factores externos": la crisis, los políticos, mi jefe, mi empresa, mi pareja, mis padres, mis suegros, mis compañeros... En definitiva, todos menos nosotros mismos.

Esta forma de ver la vida, en la que todos los problemas parecen venir del exterior, nos deja con pocos recursos para poder cambiar las situaciones que no nos gustan. A este propósito, Einstein dijo: *"Si no eres parte del problema, no puedes ser parte de la solución"*.

Para poder empezar a decidir tu camino, **es necesario [cambiar la actitud reactiva por una actitud proactiva](#)**. Para bien o para mal, tú eres el único responsable de **tu propia vida**. En esencia, **tu vida actual es la consecuencia de decisiones conscientes e inconscientes que tomaste en el pasado**.

Al principio, este cambio en la forma de mirar tu vida puede asustar un poco, ya que te hace cargar con toda la responsabilidad, sin poder echar la culpa de tu situación a factores externos. Sin embargo, también te empodera porque **la decisión de cambiar las cosas que no te gustan ahora ya sólo depende de ti**.

Sólo es un cambio en la forma de ver las cosas, pero te permitirá [empezar a decidir tu vida para que no sean otros los que la decidan por ti](#).

### ¿Cómo aplicarlo?

Presta atención a tus pensamientos cada vez que notas que estas culpando de tu situación a un factor externo. Sustituye este pensamiento por una pregunta: ¿Qué es lo que podría hacer para mejorar esta situación? Si lo haces de forma sistemática, empezarás a retomar el control de tu vida para hacer con ella lo que quieras.

## Consejo 2 - Observar las gafas que usamos para ver el mundo

**No vemos el mundo tal y como es, sino que lo vemos a través de las "gafas" que llevamos puestas y que distorsionan la realidad.** Estas gafas condicionan nuestra forma de percibir, comprender e interpretar el mundo.

En su excelente libro ["Los 7 hábitos de la gente altamente eficaz"](#), Stephen Covey se refiere a estas gafas como **nuestro paradigma**. Lo compara con el mapa que nos hace ver el territorio e insiste en la poderosa idea de que **"el mapa no es el territorio"**.

**El nivel de distorsión que aplicamos a la realidad depende en gran parte de nuestras experiencias anteriores**, ya que se han convertido progresivamente en un filtro que usamos automáticamente a la hora de interpretar el mundo que nos rodea.

Por ejemplo, un perro que se acerca puede ser interpretado como un peligro o un motivo de alegría. Esta interpretación dependerá de la persona, en base a sus creencias y a sus experiencias anteriores con perros. Realmente, sólo es un perro que se acerca.

El problema es que **no solemos ser conscientes de las gafas que llevamos puestas**, ni siquiera de que llevamos gafas. Es lo que nos lleva a esforzarnos tanto en intentar cambiar todo lo que nos rodea en vez de intentar cambiar estas gafas a través de las cuales vemos e interpretamos las cosas.

**Sólo tienes que [cambiar tu forma de ver las cosas para que las cosas cambien.](#)**

### ¿Cómo aplicarlo?

Observa las situaciones que te molestan a lo largo del día y pregúntate ¿Qué gafas llevaba puestas? ¿Podía haber reaccionado de otra forma?

Haciendo este tipo de observación, puedes empezar a tomar consciencia de las gafas que llevas. A partir de ahí, puedes decidir cambiarlas para tener una visión más ecuánime del mundo que te rodea.

## Consejo 3 - Observar las etiquetas que nos definen

**Para poder iniciar cualquier proceso de cambio y mejora, es imprescindible empezar por observar cuál es la situación actual.** Esto es algo que he aplicado tanto en mi vida personal como en mi trabajo. En todos los proyectos de mejora que implantamos en mi empresa, empezamos observando y definiendo cuál es la situación actual.

Esta fase es imprescindible para descubrir cómo podemos mejorar. Así que es importante intentar ser lo más objetivo posible y ver las cosas tal y como son.

Cuando nos paramos a observar cómo somos, nos damos cuenta de que **solemos definirnos como la suma de las etiquetas que nos hemos puesto o que otros nos pusieron** ("yo no valgo para...", "yo siempre...", "yo soy así"). En mi trabajo, una cosa que suelo escuchar cuando empezamos a plantear un cambio es "siempre se ha hecho así...". Y ese es el primer obstáculo que tenemos que superar para poder mejorar.

Es importante conocer estas etiquetas y entender que no nos definen de forma objetiva. Sólo representan una versión muy limitada de lo que somos, pero la mayoría de la gente no es consciente de ello.

**Nada "es así" para siempre y [tú puedes decidir las etiquetas que quieres cambiar.](#)**

### ¿Cómo aplicarlo?

Empieza a observar estas etiquetas que llevas puestas ("soy despistado", "soy un desastre", "soy tímido", "soy desordenado", "soy susceptible" ...) y cambia el "Soy" por "Hasta ahora he sido...".

Luego, decide cuáles de estas etiquetas no te gustan y reflexiona sobre los cambios que podrías introducir en tu vida para eliminarlas.

## Consejo 4- Definir una visión y unos objetivos

En la vida tan atareada que nos ha tocado vivir, y con todas las oportunidades que tenemos, hay que tomar decisiones todo el tiempo. ¿Pasar tiempo con mis niños o hacer horas extras? ¿Cambiar de trabajo o aguantar en este que no me realiza? ¿Tener niños o no? ¿Ir de vacaciones a la playa o al campo? ¿Ver la TV o leer un libro?

**Para poder tomar la decisión correcta en todas estas situaciones, es importante tener claro cuál es nuestra visión** (a dónde queremos llegar dentro de 3-5 años) y objetivos a más corto plazo. **En caso contrario, iremos tomando estas decisiones de forma aleatoria según nuestro estado de ánimo del momento.** Es como un barco sin rumbo a la merced de los vientos que soplan en sus velas.

Por ejemplo, si uno de mis objetivos es lograr una promoción en el trabajo, es probable que esté disponible para hacer horas extras. En cambio, si uno de mis objetivos es pasar un tiempo de calidad con mis niños, es probable que tenga que tomar decisiones para no tener que hacer estas horas extras. Ambas decisiones son válidas, sólo dependen de cuál es mi visión.

Además, hacer el ejercicio formal de definir nuestra visión y objetivos puede ayudarnos a darnos cuenta de que algunos no son compatibles entre sí.

### ¿Cómo aplicarlo?

Reflexiona sobre cómo querrías estar dentro de 5 años en todos los aspectos de tu vida (familia, trabajo, amigos, salud, actividades...). Anótalo en un papel o en el móvil para llevarlo contigo y poder leerlo al menos una vez a la semana.

A partir de ahí, empieza poco a poco a guiar tus decisiones según si te acercan o no a esta visión.

## Consejo 5 - Avanzar paso a paso

Aunque tengamos claro cuáles son nuestros objetivos, solemos tener dificultades para trazar el camino que nos llevará a alcanzarlos. Es algo que se hace especialmente patente con **las resoluciones de año nuevo** ya que, según varios estudios, **no se cumplen en más del 80% de los casos**.

¿Por qué pasa esto? Principalmente, porque **no tenemos un buen método para definir el camino y hacer un seguimiento de los avances hasta alcanzar nuestras metas**. Sin un sistema bien establecido, estamos a la merced de la falta de tiempo, de ganas, de fuerza de voluntad...

Personalmente, estuve probando muchos métodos para definir planes de acciones, tanto en mi vida personal como profesional y, poco a poco, he ido seleccionando y dando forma al método que aplico ahora. Integra las principales pautas establecidas por David Allen en su fenomenal **método GTD Getting Things Done** ([Organízate con eficacia](#)).

De forma muy resumida, una de las [ideas principales del método GTD](#) consiste en **tener una lista siempre actualizada de todos los proyectos que tenemos en mente** (cualquier asunto que necesite de más de una acción). Debemos decidir cuáles de estos proyectos queremos iniciar y establecer **cuál debería ser la siguiente acción para seguir avanzando en cada uno de ellos**. Este método nos asegura que vayamos avanzando paso a paso en todos los proyectos en curso.

### ¿Cómo aplicarlo?

Te propongo empezar haciendo una lista de todos tus proyectos pendientes, tanto pequeños como grandes. Por ejemplo, hacer deporte, organizar un viaje, reformar algo en casa, cambiar de trabajo, organizar una salida con mis niños, perder peso...

Cuando hayas finalizado la lista, selecciona uno de estos proyectos que sea importante para ti y que lleves posponiendo desde hace mucho tiempo. Ahora sólo te queda establecer la siguiente pequeña acción para poder empezar a avanzar con este proyecto.

## Consejo 6 - Dejar de guardar todo en la cabeza

Todos tenemos muchos compromisos que atender cada día (citas, tareas, gestiones...). **La sensación de tener demasiadas cosas en la cabeza y no tenerlas todas controladas, nos puede generar cierto estrés y preocupaciones.** Por este motivo, es necesario tener un buen control sobre nuestros compromisos.

Para despejarse mentalmente, es de gran ayuda tener un sistema que nos permita **anotar todo y tener recordatorios de cada uno de nuestros compromisos.** De esta manera, podemos dejar de preocuparnos por recordar cada cosa.

Este sistema debería tener al menos 3 pilares:

- **Un calendario para registrar citas** como viajes, cumpleaños... En definitiva, todos los compromisos que tienes para una fecha determinada. Si actúas como yo y decides llevarlo todo en el móvil, te recomiendo el uso de aplicaciones como Google Calendar o el calendario de Outlook.
- **Una lista de tareas para anotar las acciones necesarias para avanzar en los proyectos con los que te has comprometido** (llamar al taller, hacer las cuentas del mes, comprar un despertador, reservar los billetes de avión...). Puedes usar aplicaciones como Todoist o el gestor de tareas de Outlook.
- **Un bloc de notas: para anotar aquella información que te puede ser útil en un futuro** (restaurantes recomendados, libros pendientes, facturas con garantías, ideas para un nuevo proyecto, historial de revisión del coche...). Para esto, te recomiendo las aplicaciones Evernote o OneNote.

### ¿Cómo aplicarlo?

Me imagino que ya tendrás algunas herramientas para gestionar tu información. Seguramente, un calendario, algún tipo de lista de tareas y, quizás, un gestor de notas.

Si aún no cuentas con ellas, te invito a probar las que te he indicado anteriormente, u otras similares. En cualquier caso, ve probando y planteándote lo que podrías despejar de tu cabeza y, luego, observa cómo te sienta.





## Consejo 7 - Trabajar con sentido

**Mucha gente dedica la mayor parte de su energía, de su creatividad y de sus esfuerzos al trabajo, en detrimento de los otros aspectos de su vida (familia, pasiones, amigos y salud).**

Para disfrutar de un camino feliz y con sentido, **es importante buscar un equilibrio entre todos los aspectos de nuestra vida**. Si nos preguntamos por la importancia que tiene el trabajo, es probable que no ocupe las primeras posiciones de nuestro ranking. Sin embargo, solemos dedicarle la mayor parte de nuestro tiempo.

El trabajo nos ocupa mucho. Principalmente, porque nos permite ganar un sueldo con el que cubrir necesidades y lujos, y porque nos permite desarrollarnos y crecer como personas. Pero también atrapa a **mucha gente que busca algún tipo de reconocimiento a través del puesto que ocupa. Esto último es un alimento para nuestro ego y nos puede llevar en una dirección equivocada.**

En mi primera experiencia profesional, que se desarrolló en la sede de una gran empresa, coincidí con muchas personas a punto de jubilarse. Habían tenido una gran carrera profesional, pero la gran mayoría **se arrepentían de haber sacrificado otros muchos aspectos de sus vidas**. Esta experiencia me hizo reflexionar.

Con esto no quiero decir que el trabajo no deba ocupar una parte importante en nuestra vida. De hecho, **no creo que sea una buena opción tener un trabajo aburrido** a cambio del dinero que necesitamos, y contar con una buena conciliación familiar. Estaríamos desperdiciando una gran oportunidad de crecimiento personal y 8 horas de cada día de la única vida que nos toca vivir.

### ¿Cómo aplicarlo?

Reflexiona sobre tu planteamiento laboral actual para ver si te permite alcanzar el equilibrio que necesitas en tu vida. Si no es así, empieza a preguntarte cuáles son las distintas alternativas con las que cuentas.

## Consejo 8 - Sacar tiempo para lo que importa

Hoy en día, **la falta de tiempo es la excusa más común para no iniciar una mejora en nuestro estilo de vida.** El tiempo es el que es, y todos tenemos las mismas 24 horas al día. Pero está claro que no todos hacemos lo mismo con este tiempo. No digo que sea fácil encontrar tiempo para todo. En mi caso particular, tengo un trabajo a tiempo completo, tres niños, amigos, hobbies ...Por tanto, sé lo que es la sensación de falta de tiempo ;-)

Antes de afirmar que no tenemos tiempo para hacer ejercicio, jugar con nuestros hijos, pensar en nuestra visión o introducir buenos hábitos, es importante reflexionar sobre a qué estamos dedicando la mayor parte de nuestra agenda. De este modo, nos daremos cuenta de que **dedicamos mucho tiempo a cosas de poca importancia y un tiempo limitado a las cosas que verdaderamente sí la tienen.** ¿Tiene sentido pasar más tiempo organizando las vacaciones que reflexionando sobre el rumbo a dar a nuestra vida?

Y si no lo tienes claro todavía, te traigo unas cifras que son cuanto menos sorprendentes. En España, nos pasamos una media de tres horas diarias delante de la televisión, y un tiempo parecido conectados al móvil o a la Tablet. De estas tres horas, dos las dedicamos a navegar por las redes sociales. ¡Seis horas al día!

### ¿Cómo aplicarlo?

Empieza a prestar atención a las actividades que te consumen más tiempo. Reflexiona sobre si tienen tanta importancia para ti. A partir de ahí, empieza a limitar el tiempo que dedicas a aquellas que son menos trascendentes (TV, redes sociales, noticias, compras...) con el objetivo de ganar una hora para ti todos los días.

¿Cómo puedes sacar partido a esa hora? Sigue los consejos que desarrollaré más adelante.

## Consejo 9 - Reducir el bombardeo de las noticias

Hoy en día, estamos al tanto de todo lo que pasa en nuestra ciudad, en nuestro país y en el mundo. **Este bombardeo constante nos entretiene con información muchas veces irrelevante para nuestra vida.**

Además, **el tono actual de la gran mayoría de los informativos es negativo, catastrofista, sensacional...** En el mundo pasan cada día cosas excepcionales que podrían inspirarnos, pero las noticias sólo nos traen su dosis de catástrofes naturales, guerras, asesinatos, corrupción, etc.

Siguiendo las noticias todos los días en la TV, la radio, los periódicos... **estamos alimentando nuestra mente con negatividad**, lo que termina teniendo un efecto sobre nuestra visión del mundo (tus gafas) y nuestro nivel de optimismo.

Además, **la mayoría de lo que nos llega en las noticias está fuera de nuestro círculo de influencia**, por lo cual, no deberíamos preocuparnos demasiado por ello. No estoy diciendo que tengamos que aislarnos del mundo, pero podemos mantenernos informado de los eventos más importante seleccionando la información que nos interesa una vez a la semana. Si pasa algo importante durante este tiempo, seguro que alguien de nuestro entorno nos lo comentará.

Personalmente, **decidí dejar de escuchar las noticias en el coche hace más de cinco años**, cuando salían una y otra vez los mismos casos de corrupción (no ha cambiado mucho), porque me di cuenta de que me hacía tener una visión más pesimista del mundo. **Esta decisión ha tenido un efecto significativo en mi forma de ver el mundo** y, además, me ha permitido ganar una hora de calidad para mí en los trayectos de cada día.

### ¿Cómo aplicarlo?

Si eres como la mayoría de la gente y sigues las noticias cada día (TV, radio, periódico, aplicación en el móvil...), te propongo que sustituyas la atención a los medios de comunicación por otra actividad que te resulte más positiva (leer un libro, meditar, escuchar un podcast...). Hazlo cada dos días y observa cómo te sienta. Si la experiencia es positiva, te recomiendo seguir eliminando noticias hasta el punto de mantenerte informado sólo una vez a la semana.

## Consejo 10 - Vivir en el presente

**Vivimos en una sociedad en la cual es muy difícil vivir en el presente.** Nos dejamos llevar por nuestra mente, que suele proyectarnos en el futuro con preocupaciones por eventos y problemas que no han ocurrido todavía y que, probablemente, no ocurrirán nunca. Y cuando no estamos en el futuro, estamos en el pasado, rumiando cosas que hemos hecho mal, que no hemos hecho... Y todo esto nos consume mucha energía y nos genera estrés.

En definitiva, **solemos pensar en el futuro o en el pasado en vez de estar en el presente, cuando realmente es el único momento que vivimos.**

En este sentido, nos puede resultar muy útil trabajar nuestra capacidad para tener una atención plena del momento que vivimos. Esto se consigue con la [práctica del Mindfulness o atención plena](#). Esta técnica consiste en el uso de distintos tipos de meditaciones, que nos permitirá **vivir el momento sin juzgarlo y prestar atención a nuestros pensamientos.**

Una imagen del Mindfulness que me gusta mucho es la representación de un mar muy agitado -como puede serlo nuestra mente-, y la idea de poder encontrar la calma que siempre existe debajo de la superficie. Esta calma se esconde en cada uno de nosotros y sólo tenemos que descubrir la forma de encontrarla.

Introduje el Mindfulness en mi vida para mejorar mi nivel de presencia en el aquí y ahora (por ejemplo, poder jugar con mis hijos sin estar pensando en el trabajo) y me ha aportado tanto bienestar y conciencia que no puedo dejar de recomendarlo a todo el mundo.

### ¿Cómo aplicarlo?

Hay muchas meditaciones guiadas disponibles en internet, directamente en Youtube o en aplicaciones como [Insight Timer](#). Te propongo buscar una meditación de unos diez minutos que te guste, empezar a meditar cada día durante un mes y ver cómo te sienta.

## Consejo 11 - Hacer ejercicios diarios

**El cuerpo es, con la mente, la principal herramienta que tenemos para vivir nuestra vida. Nuestra calidad de vida dependerá en gran medida de lo bien que estemos con nuestro cuerpo.** Cualquier persona que ha sufrido de un dolor de muelas o de espalda sabe cuánto nos puede limitar el cuerpo cuando no responde bien.

Aunque conocemos la importancia de cuidar nuestro cuerpo, **mucha gente decide "no tener" tiempo para mantenerse en forma.** No me estoy refiriendo a realizar una actividad en particular, ni tampoco a ir al gimnasio tres veces a la semana. Se puede cuidar el cuerpo simplemente con unas tablas de estiramientos y ejercicios adaptados.

Hace seis años, me hice daño en la espalda por llevar a mi hija en brazos todo el día. Recuerdo que cuando fui al "fisisio" para las sesiones de rehabilitación, me dijo: "cuando uno se hace daño es capaz de encontrar tiempo para venir a 20 sesiones de rehabilitación, pero luego cuando se recupera no es capaz de dedicar 10 minutos al día para prevenir futuras lesiones". Desde entonces, **he introducido en mi vida una pequeña rutina de estiramiento y ejercicios.** Y creo que esto me ha ayudado mucho a no volver a bloquearme la espalda, pese a haber llevado a mis otros dos hijos también en brazos.

Además de la parte puramente física, **los ejercicios tienen un importante efecto positivo sobre la mente.** Es bien conocido esto de "*una mente sana en un cuerpo sano*".

### ¿Cómo aplicarlo?

Tenemos la suerte de tener toda la información disponible en internet. Busca una pequeña rutina de estiramiento y ejercicios (yoga, pilates, chi kung...) y dedícale diez minutos cada día. Puedes ir probando distintos tipos de ejercicios para ver los que mejor te convengan.

Si puedes, intenta hacerlo a la misma hora cada día para crear poco a poco un nuevo hábito.

## Consejo 12 - Crear hábitos positivos

**Los hábitos son todas aquellas acciones o conductas que hemos repetido regularmente hasta poder hacerlas sin tener que pensarlo y casi sin esfuerzo. Los hábitos suponen alrededor del 50% de lo que hacemos cada día, y lo hacemos de forma inconsciente.** Es lo que llevó a Aristóteles a decir que *"Somos lo que hacemos cada día. De modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito"*.

Los hábitos pueden ser positivos (lavarse los dientes) o negativos (fumar). Para mejorar poco a poco nuestra vida, **es muy importante [introducir hábitos positivos](#), ya que nos permiten consolidar una práctica sin esfuerzo y así poder dedicar nuestra energía a mejorar otros aspectos.** Por ejemplo, si alguien no tiene el hábito de lavarse los dientes después de cada comida, entonces tiene que hacer un esfuerzo extra cada día.

**La introducción de un nuevo hábito requiere de cierto rigor y constancia durante el periodo de consolidación, que puede durar alrededor de un mes.** Durante este periodo, el hábito es débil y hay que prestarle mucha atención para que vaya cogiendo fuerza. Me lo represento como un árbol pequeño que tenemos que regar cada día, durante un tiempo, hasta que desarrolle unas raíces fuertes para seguir creciendo casi sin necesidad de cuidado.

**La suma de los pequeños hábitos puede hacer una gran diferencia.**

### ¿Cómo aplicarlo?

Piensa en las actividades que son importantes para ti, pero que no consigues mantener en el tiempo (hacer ejercicio, leer, sonreír a la gente, beber un zumo de naranja, meditar, ordenar la ropa...). Elige sólo una de estas actividades, sin ser demasiado ambicioso, para que el reto no sea demasiado grande. Ahora establece cuál va a ser tu hábito de una forma muy clara. Por ejemplo, leer quince minutos antes de apagar la luz para dormir.

Puedes poner una alarma diaria en el móvil con el nombre de tu hábito para comprobar cada día si lo has hecho. Al final del mes, revisa tu nivel de compromiso con el hábito y comprueba si has conseguido introducirlo.

## Consejo 13 - Leer y formarse

Puede parecer que nuestra formación se limita a los años escolares y que, a partir de ese momento, sólo nos seguimos instruyendo en el ámbito profesional. No es tan habitual que la gente siga formándose de forma proactiva para desarrollar nuevas habilidades personales, y creo que es un error. Para tener una vida plena, **es muy importante seguir aprendiendo a lo largo de todo el camino para crecer como persona**. A este propósito, Gandhi dijo: *"Vive como si fueras a morir mañana... aprende como si fueras a vivir siempre"*. No puedo estar más de acuerdo con él.

Además, hoy en día tenemos la inmensa suerte de tener buena parte del conocimiento a nuestro alcance a través de los libros, cursos online, post y tutoriales en internet... Así que ya no hay excusas para no aprender.

Personalmente, considero que **los libros constituyen una fuente inagotable de inspiración y enseñanza en todos los ámbitos de la vida**. Hay libros que pueden realmente cambiar nuestra vida o simplemente abrirnos una puerta hacia un nuevo camino. A la hora de iniciar un cambio importante en nuestra vida, nos podemos ahorrar mucho trabajo si aprendemos y nos inspiramos de gente que han recorrido este mismo camino antes.

A través de los libros o de una formación específica, podemos avanzar en nuestra reflexión sobre el camino que queremos seguir en la vida.

### ¿Cómo aplicarlo?

Elige un libro para reflexionar (si no sabes cuál leer, puedes ver los que te indico en la sección de [recursos](#) del blog) y busca un momento para leer diez páginas al día. Un buen momento puede ser quince minutos antes de dormir. En menos de un mes lo habrás terminado y, si disfrutas de la experiencia, seguro que buscarás otro libro para el mes siguiente.

Después de haber leído varios libros y posts de mi blog, identifica un tema que te interese especialmente e inscríbete a un curso presencial u online para ir profundizando.

## Consejo 14 - No compararse con nadie más que con uno mismo

Creo que la mayoría de nosotros sufrimos mucho comparándonos con la gente de nuestro entorno (hermanas, amigos, compañeras...) o con la gente tan "ideal" que nos venden en las películas, las revistas, los anuncios...

Además, **tendemos a ver en los otros lo que nos falta**, generando cierta "envidia" que nos hace sufrir sin aportar nada positivo a cambio. Lo viví de pequeño comparándome, primero, con mis hermanos y, luego, con mis amigos. Solía quedar malparado, hasta el momento en el que me di cuenta de que estas personas -para mí, envidiadas- también envidiaban algunos aspectos de mí. En ese momento, entendí lo absurdo de estas comparaciones.

Esto no quita que **pueda ser bueno mirar a otras personas para inspirarnos y estimular un cambio a mejor, pero nunca con el único fin de comparar**. Si alguien ha conseguido algo que no hemos logrado, deberíamos alegrarnos de ver que se puede conseguir en vez de tener envidia.

La única comparación que merece la pena es la que podemos hacer con nosotros mismos, comparando lo que somos hoy con lo que éramos ayer. Así, podemos mejorar día tras día para sacar lo que algunos llaman "*la mejor versión de uno mismo*".

### ¿Cómo aplicarlo?

Reflexiona sobre la gente con quién te sueles comparar de forma consciente e intenta reflexionar lo que envidias en ellos. Úsalos de inspiración para tu proceso de desarrollo personal. ¿Envidias la organización de alguien? Entonces aprende a organizarte. ¿Envidias la forma física de otro? Empieza a ponerte en forma... Y si te atreves, puedes preguntarles cómo lo han hecho, para aprender directamente de ellos.



## Consejo 15 - Ser consciente de lo bueno que tenemos en la vida y relativizar lo malo

Una de las grandes aspiraciones de cualquier ser humano es ser feliz, pero resulta difícil alcanzarla. En parte, porque **nos tomamos la vida demasiado en serio, dando mucha importancia a cosas insignificantes.**

**Para conseguir ser más felices, nos puede ayudar prestar más atención a todo lo bueno que tenemos en la vida y restar importancia a lo malo.**

El positivismo de cada uno depende mucho de la personalidad, pero, por regla general y por cuestión de supervivencia, estamos programados para fijarnos más en lo negativo que en lo positivo. ¿Cuál de nuestros antepasados tenía más probabilidad de sobrevivir: el que se fijaba en los peligros o el que disfrutaba del canto de los pájaros? **Ver el vaso medio lleno requiere más esfuerzo, pero la buena noticia es que podemos decidir conscientemente prestar más atención a los aspectos positivos de nuestra vida.**

Todos tenemos muchas cosas que agradecer a la vida, como, por ejemplo: estar vivo, tener buena salud, tener una pareja, hijos, familia, amigos... que nos quieren; ducharse con agua caliente, vivir en un país en el que podemos dar nuestra opinión libremente, etc.

**Ser más conscientes de estos aspectos de nuestra vida nos ayuda a relativizar los aspectos negativos.** Por ejemplo, si soy plenamente consciente de la suerte que tengo de tener un bebé que goza de buena salud, podré disfrutar más cada vez que lo tenga en brazos. Y seré capaz de relativizar cuando me despierte por tercera vez durante la noche ;-)

### ¿Cómo aplicarlo?

Antes de dormirte, dedica un minuto para buscar tres pequeños o grandes momentos de felicidad en tu día. Aunque tu día haya sido difícil (y especialmente en este caso) haz un esfuerzo para identificar estos pequeños momentos.

También puedes aprovechar un minuto al despertar, y antes de levantarte de la cama, para pensar y agradecer la suerte que tienes de estar vivo un día más (parece una evidencia... o no), de tener buena salud...



## Conclusión

Espero que estos consejos te hayan ayudado a reflexionar y plantearte algunos cambios en tu vida, y que te hayas animado a aplicarlos.

Si quieres comprometerte seriamente con tus proyectos de vida y dar forma a tus sueños, te recomiendo echar un vistazo a mi libro [“Toma las riendas de tu vida y de tu tiempo”](#). En él, explico una metodología en 18 pasos para alcanzar tus objetivos y cultivar tus sueños.

Y por último, si quieres hacer algunos cambios en tu vida pero sientes que necesitas de una ayuda profesional, puedes contar con mi [servicio de acompañamiento personalizado](#).

**Recuerda: no importa el alcance de los cambios que quieres hacer, ni la velocidad que necesites para conseguirlo. Lo único que importa es intentar avanzar poco a poco en la dirección correcta, para ser cada día una versión algo mejor de lo que eras ayer.**

Si crees que estos consejos pueden ser de utilidad para otras personas, no dudes en enviárselo. Y si quieres descubrir más consejos, puedes pasarte por el [blog](#).

Si quieres comentarme algo en relación con estos consejos, o si quieres proponerme un tema que te interesaría leer en el blog, puedes enviarme un email a [info@decidestuvida.com](mailto:info@decidestuvida.com). Estaré encantado de contestarte.

Seguimos en contacto.

¡Un abrazo!

Sylvain