

(Tu nombre aquí) 2.0: consejos para ser una mejor versión de ti mismo



“La vida es demasiado corta para esperar “el momento”, vive, disfruta, siente, goza, ríe, perdona, ama, equivócate y aprende”, afirma Sandra Meza, psicóloga y coordinadora de Bienestar y Consejería del Tec de Monterrey campus Cd. Obregón.

Esto mismo busca transmitirles a los jóvenes de manera que **cambien lo negativo por lo positivo**.

La especialista nos recomienda seguir estos **consejos** para **empezar de la mejor manera este año nuevo**:

1. “To do list” para un buen año

Sandra nos recomienda hacer una **lista de las metas que planeamos en el 2019**, saber cuántas cumplimos, cuántas estuvimos a punto de cumplir y cuáles no cumplimos.

De esta manera veremos que tanto avanzamos y cuales de estas metas descartamos o podemos incluir en nuestra **nueva lista en este 2020**.

“Es sano descartar metas en las que hicimos lo posible por cumplir y no pudimos concluir” comparte Sandra con CONECTA.



width="900" loading="lazy">

2. Detox Personal

Hacer **limpieza interna y externa, deshacernos de todo lo que no nos hace bien.**

Ya sean cosas materiales, como por ejemplo, ropa, libros, zapatos, o emocionales, como rencores, peleas o tristezas.

*“Hacer las **paces con aquellas personas con las que tuvimos algún conflicto**, aunque muchas veces la otra persona no desee lo mismo, es **importante ponernos primero, terminar sin rencores y perdonar**”, afirmó Sandra.*



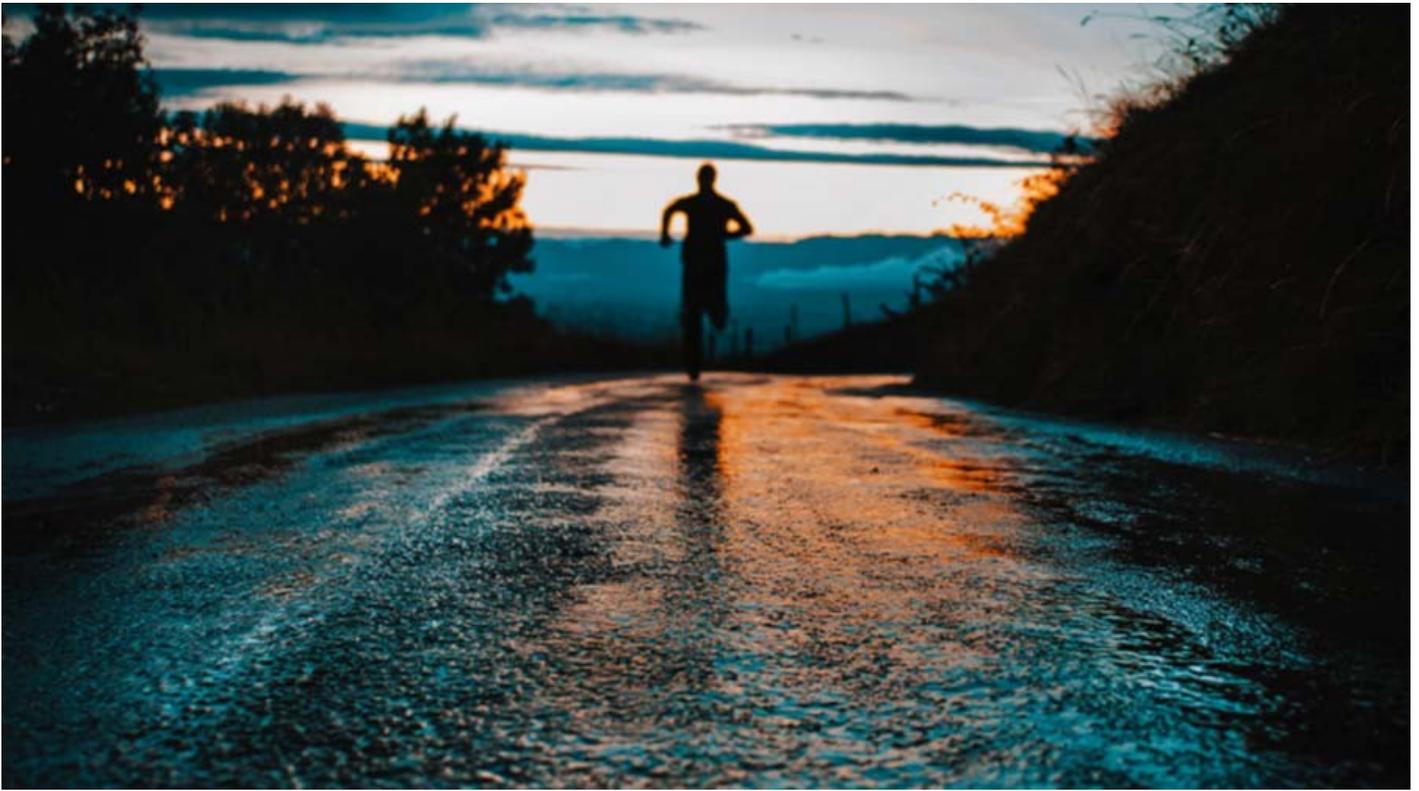
width="900" loading="lazy">

3. Tómate tu tiempo

Sandra nos comparte que aunque a veces sentimos que no tenemos tiempo para nada, es **importante** darnos un poco para **estar con nosotros mismos**.

Realizar alguna actividad física o **meditar** en algún momento puede ayudarnos de diversas formas.

*“Ya sea caminar, correr, hacer algún deporte, que nos ponga en **movimiento** y **haga oxigenar nuestro cuerpo, que nos permita tener conexión con nosotros y nuestro entorno**”, ejemplificó la coordinadora de Bienestar y Consejería.*



width="900" loading="lazy">

4. Adiós pasado

Qué mejor momento para **cerrar ciclos** que en año nuevo, **no arrastrar cosas del pasado a tu presente y menos a tu futuro.**

“Hay que aprender que el camino sigue y es decisión de nosotros que tan pesado o tan ligero lo llevamos” agregó la psicóloga.

5. Por último, no olvides ver el lado bueno de las cosas

Como último punto Sandra nos comparte la importancia del ser positivo y agradecido.

Puesto que es importante dar gracias por todo lo bueno y malo que nos pasa día a día, ya que todo, inclusive lo malo, nos deja un aprendizaje.



width="900" loading="lazy">

Afirma que hay que saber cómo expresarnos ya que en **ocasiones tenemos que “ser más listos”**, ya que hasta en la **manera que nos expresemos nos puede ayudar**, por ejemplo:

*“Debemos **cuidar el uso del 'pero'** ya que **eso elimina todo lo antes dicho**, por ejemplo, cuando decimos: 'Es un bonito día, pero hoy amanecí un tanto triste' se elimina en automático lo bonito que está el día.*

*"Pero si decimos: 'Amanecí un poco triste, pero es un bonito día', tenemos un cierre positivo que nos hace ver lo bueno de las cosas, esto funciona como **unos lentes que le quedan a nuestro cerebro de seguir viendo lo positivo**”.*

“La vida sigue, contigo sin ti y a pesar de ti. Tú decides” Sandra Meza.

LEE MÁS: