

# ¡Aumenta tus pensamientos positivos! Consejo de especialista Tec



Practicar la capacidad de **tener pensamientos más positivos**, realizar acciones como expresar la gratitud y cultivar el optimismo son algunas vías para poder **alcanzar la felicidad**.

Así lo explicó la doctora **Mayte Barba** en la charla “**Mi decisión, ser feliz**”, como parte de las actividades del **Día de la Felicidad** que organizó [Punto Blanco](#), de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** de [campus Monterrey](#).

*“Pregúntate: ¿Dónde están mis pensamientos y dónde voy a dejar que mis pensamientos me lleven? Lo que nos hace sufrir no es lo que sucede, sino lo que me digo sobre lo que sucede.*

*Muchas veces hacemos exageraciones cuando todavía no ha pasado (algo). **Si vivo el aquí y el ahora**, y conscientemente lo empiezo a disfrutar, entonces empiezo a darme cuenta de que en este momento **tengo todo para ser feliz**”, compartió.*

De acuerdo con la profesora de **Gestión y Liderazgo** en campus Cuernavaca, **preocuparse por situaciones que aún no suceden** o recordar el pasado **puede llevar hacia la depresión**.



width="900" loading="lazy">

**“Soy responsable de mi vida.** Mi comportamiento y mi emoción son el resultado de mis decisiones y elecciones, no de mi condición. No tiene nada que ver con mi condición, sino con qué quiero ver.

**Desde que nacemos somos fuertes e independientes.** Tienes todo para enfrentar los retos de la vida. Todo superpoder tiene sus límites. **Puedes elegir o no elegir, ese es tu límite**”, dijo.

La mayoría de **las limitaciones** que se tienen **son mentales**, indicó la especialista, por lo que **cuando se cambia lo que se dice también cambia la situación.**

**“Es una oportunidad y un reto. Puedo elegir ser amable conmigo, tomarlo de manera positiva, eliminar el lenguaje de víctima.**

**Tengo que darme cuenta de que es una elección y que las demás personas decidan lo que decidan. Siempre voy a poder elegir cómo reacciono yo a ello, y eso es la autodeterminación**”, compartió.



width="900" loading="lazy">

La doctora añadió que **para ser feliz no es necesario tener que hacer todo bien** ya que la vida nunca es perfecta, y por ello indicó que cada momento debe de disfrutarse con amor.

*“Tú eres responsable de tu propia felicidad. Si no eres feliz ahorita no lo vas a ser cuando tengas más cosas o estés en otro lugar. **Si no cambias, todo se va a quedar igual.***

*Si lo ves todo con ojos de niño y te vuelves a impresionar la vida cambia. **Hay que enfocar tu atención en las cosas que son importantes**”, mencionó.*

Mayte Barba señaló que **la verdadera inteligencia es el usar la capacidad para elegir**, ser apasionados por la vida, cuidar los pensamientos y consumir noticias positivas.

*“Hay que repetirnos ‘**soy paz, alegría, actitud positiva**’, todo lo positivo. **Ponte atención y créelo porque es verdad.** Hay que vivir el aquí y el ahora porque hoy es un regalo”, dijo.*

## El AMOR es la única respuesta.

1. Para ser feliz no es necesario hacerlo todo bien, sino con amor.
2. El mundo nunca ha funcionado perfectamente y, pese a eso, mucha gente ha conseguido disfrutar de la vida.

Si no es ahora, ¿cuándo?  
La vida siempre estará llena de  
luegos, de retos, de después  
Es mejor admitirlo y decidir ser  
felices ahora de todas formas.  
No hay un después, ni un camino  
para la felicidad, la felicidad es el  
camino y es AHORA



width="900" loading="lazy">

Asimismo, la especialista compartió algunas **acciones para lograr ser más feliz**, como **evitar sobre pensar las cosas, practicar la amabilidad**, vivir con un propósito, **disfrutar los momentos y crear estrategias para enfrentar el estrés**.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**