## ¡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 <u>Punto Blanco</u>, de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** de <u>campus Monterrey</u>.

"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**.

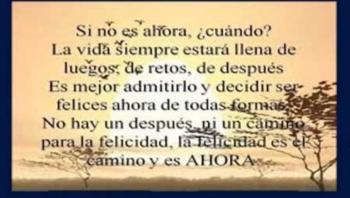
Si lo ves todo con ojos de niño y te vuelves a impresionar la vida cambia. **Hay que enfocar tu atención en las cosas que son importantes**", mencionó.

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.

- 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.







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: