

2018, junio

5 Comportamientos poco saludables que le roban la felicidad

1. Escuchar conversaciones críticas consigo mismo

¿Su voz interior le habla cuando no debe? Si su diálogo interno crítico impide su felicidad, es hora de dejar de escuchar lo que dice. Reduzca su poder reconociendo las señales que indican que está a punto de abandonar su zona de confort. En lugar de decir la verdad, refleja su incomodidad. Sálgase de sus límites naturales, a pesar de lo que esa voz le diga, y ese poder se desvanecerá.

2. Tendencia de complacer a otros

Complacer a los demás sólo es positivo cuando uno también se siente complacido. Cuando hace un esfuerzo por darle a otros su tiempo y energía, pero en secreto no le gusta hacerlo, el resentimiento se acumula. Establezca como regla dar libremente cuando le plazca y no hacerlo cuando no le plazca, y será más feliz.

3. Procrastinación

¿Pospone las tareas que le desagrada hacer, pensando que eventualmente las hará? La procrastinación le roba la alegría porque pone su felicidad en espera. Hasta que complete las tareas que ha reservado para un día lluvioso, una sensación persistente le impide estar tranquilo. Las personas exitosas hacen trabajos que no les gustan antes que cualquier otra cosa y son más felices como resultado. Haga lo mismo, y su alegría aumentará.

4. Encontrar excusas para no probar algo nuevo

Adoptar nuevos comportamientos puede ser aterrador. Usted no sabe si los hará bien o si son buenos para usted. Usted podría crear excusas para justificar no probar cosas nuevas, diciéndose a sí mismo que no tiene tiempo o que hay otras cosas que se lo impiden. En el fondo, sin embargo, usted sabe que evitar cualquier nuevo hábito que pueda mejorar su vida, afecta su bienestar. Si está a punto de inventar una excusa, haga una pausa y solucione su incomodidad.

5. No expresar sus necesidades

Cuando no está satisfecho con alguien, ¿explica por qué? ¿O usted (como la mayoría de las personas) diagnostica qué está mal con ellos y los culpa por cómo se siente? Decirle a su pareja que es egoísta o a su madre que está interfiriendo es una evaluación de lo que está sucediendo y no una expresión de lo que necesita para sentirse más feliz. A partir de ahora, aumente su alegría diciendo algo como "cuando *(llene el espacio en blanco)* me siento..." Luego diga qué mejoraría su felicidad.

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/life-goals/2018/04/5-unhealthy-behaviors/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.