METAS + PRODUCTIVIDAD + FELICIDAD

40 FRASES PARA DEJAR DE PENSAR EN EL PASADO

PROYECTO VIDA PLENA

WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM

40 Frases Para Dejar De Pensar En El Pasado

1. La calma es un superpoder humano. La capacidad de no reaccionar de manera exagerada o de tomar las cosas personalmente mantiene tu mente clara y tu corazón en paz.
2. No puedes controlar todo lo que te sucede. Solo puede controlar la forma en que responde a lo que sucede. En tu respuesta está su poder.
3. La paz interior comienza en el momento en que respiras hondo y eliges no permitir que otra persona o evento controle tus emociones.
4. Si quieres que la vida sea más feliz, debes cambiar tu forma de pensar. Es cómo lidias con el estrés que determina qué tan bien alcanzas la felicidad.
5. Ser positivo no significa ignorar lo negativo. Ser positivo significa superar lo negativo. Hay una gran diferencia entre los dos.
6. Cada vez que sientas la tentación de reaccionar de la misma manera, pregúntate si quieres ser un prisionero del pasado o un pionero del futuro.
7. Habla como si estuvieras bendecido. Camina como si estuvieras bendecido. Piensa como si estuvieras bendecido. Trabaja como si estuvieras bendecido. Y lo serás.
8. Está bien si te equivocas, así es como te haces más sabio. Date un descanso. Y no te rindas! Las cosas buenas toman tiempo, y estás llegando allí.
9. El problema no es el problema. El problema es la increíble cantidad de pensamiento excesivo que estás haciendo con el problema. Déjalo ir y sé libre.
10. Dejar ir no es olvidar, es recordar sin miedo. Es avanzar con una lección aprendida y la mente en el presente.
11. A veces es nuestro propio pensamiento es el que nos duele. No hay razón para encarcelarte. No pienses fuera de la caja. Piensa que no hay caja.
12. Pensar demasiado puede arruinarte. Confunde la situación, tuerce las cosas, te obliga a preocuparte y, a veces, hace que todo parezca mucho peor de lo que realmente es.

13. Hablar de nuestros problemas es nuestra mayor adicción. Rompe este hábito negativo. Mejor habla de tus alegrías, tus amores y tus sueños en su lugar.
14. Todo se vuelve un poco incómodo cuando es hora de cambiar, eso es solo una parte del proceso de crecimiento. Las cosas se pondrán mejor. Se paciente.
15. Nuestro carácter es a menudo más evidente en nuestros altos y bajos. Sé humilde en la cima de la montaña. Sé fuerte en los valles, y sé fiel en el medio.
16. Agradece las pequeñas luchas por las que pasas hoy. Te hacen más fuerte y más sabio. No dejes que te rompan. Deja que te construyan.
17. No, no siempre obtendrás lo que quieres. Pero recuerda esto: hay muchas personas que nunca tendrán lo que tienes ahora.
18. Es gracioso cómo superamos lo que una vez pensamos que no podríamos vivir sin él, y luego nos enamoramos de lo que ni siquiera sabíamos que queríamos.
19. El secreto de la felicidad y la paz es dejar que cada situación sea lo que es, en lugar de lo que piensas que debería ser, para sacar lo mejor de ella.
20. Si la grama se ve más verde en el otro lado... deja de mirar. Deja de comparar. Deja de quejarte y comienza a regar la grama en la que estás parado.
21. Estoy demasiado ocupado trabajando en mi césped para notar si el tuyo es más verde.
22. Por todo lo que has perdido, has ganado algo más. Aprecia lo que tienes hoy. La vida no tiene que ser perfecta para ser maravillosa.
23. En los días especialmente difíciles en los que siento que no puedo soportarlo, me recuerdo a mí mismo que mi historial para superar los días malos es del 100% hasta ahora.
24. Nada es permanente. Cuando entiendes esto, puedes hacer casi cualquier cosa que desees porque ya no estás tratando de aferrarte a nada.
25. Es lo que es. Acéptalo, aprende de él y crece desde adentro. No importa lo que hayas hecho; Lo que realmente importa es lo que haces desde aquí.
26. Ningún libro tiene solo un capítulo largo. Ningún capítulo cuenta toda la historia. Ningún error define quiénes somos. Sigue pasando las páginas que necesitan ser pasadas.
27. Suelta todo lo que no te sirve del pasado, y solo agradece que te haya llevado a donde estás ahora... a este nuevo comienzo.

28. Pasamos nuestro tiempo esperando que aparezca el camino ideal. Pero nunca lo hace. Porque olvidamos que los caminos se hacen caminando, no esperando.
29. En una cultura que busca resultados instantáneos, debemos aprender la belleza del esfuerzo, la paciencia y la perseverancia. Sé fuerte, presente y firme.
30. Aprende a confiar en el viaje, incluso cuando no lo entiendas. A veces, lo que nunca quisiste o esperabas resultó ser lo que necesitas.
31. Deja de golpearte a ti mismo. Tú eres un trabajo en proceso, lo que significa que llegas poco a poco, no todo a la vez.
32. Mientras luchas, recuerda, es mucho mejor agotarse por mucho esfuerzo y aprendizaje, que estar cansado de no hacer absolutamente nada.
33. ¿Haz lo mejor que puedas para enfrentar la incertidumbre? Algunos de los mejores capítulos de tu vida no tienen un título con el que te sientas cómodo hasta más tarde.
34. Date el espacio para escuchar tu propia voz y tu propia alma. Demasiadas personas escuchan el ruido del mundo y se pierden en la multitud.
35. Cuanto más viejo creces, más tranquilo te vuelves. La vida te enseña gradualmente a medida que envejeces. Te das cuenta de cuantas tonterías has perdido el tiempo.
36. Recuerda, solo tú puedes elegir lo que importa y lo que no. El significado de todo en tu vida tiene precisamente el significado que le das.
37. No vuelvas a caer en tus viejos patrones. Los hábitos y comportamientos tóxicos siempre intentan colarse de nuevo cuando te encuentras mejor. Manténte enfocado.
38. Relájate. Respira. Mantente positiva. No seas tan duro contigo misma. Estás viviendo y aprendiendo. Perdónate y crece a partir de la experiencia de hoy.
39. Usa la decepción y la frustración para motivarte en lugar de molestarte. Tener en cuenta. Tú estás en control de la forma en que respondes a la vida.
40. Aprecia lo lejos que has llegado. Has pasado por mucho, pero también has crecido mucho. Date crédito por tu fuerza y resistencia.