

METAS + PRODUCTIVIDAD + FELICIDAD

8

***RECORDATORIOS  
PARA CUANDO  
TODO SALE MAL***

---



PROYECTO  
**VIDA PLENA**

[WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM](http://WWW.PROYECTOVIDAPLENA.COM)

# 8 Recordatorios Para Cuando Todo Sale Mal

## 1. El dolor es parte de tu crecimiento.

A veces la vida cierra puertas porque es hora de avanzar y eso es algo bueno porque a menudo no nos movemos a menos que las circunstancias nos obliguen a hacerlo.

*Cuando los tiempos son difíciles recuerda que no hay dolor sin causa ni propósito.*

Sigue adelante pero nunca olvides lo que te enseñó. Solo porque luchas no significa que estés fallando. Todo gran éxito requiere algún tipo de lucha digna para llegar allí. Las cosas buenas toman su tiempo. Mantente paciente y sé positivo. Todo mejorará, tal vez no de inmediato, pero con el tiempo sí. Recuerda que hay dos tipos de dolor: dolor que duele y dolor que te cambia. Ambos te ayudan a crecer.

## 2. Todo en la vida es temporal.

Cada vez que llueve, deja de llover. Cada vez que te lastimas, sanas. Después de la oscuridad, siempre hay luz: te lo recuerdan todas las mañanas, pero aun así a menudo olvidas y decides creer que la noche durará para siempre. No lo hará. Nada dura para siempre. Así que si las cosas están bien ahora, disfrútalas. No durará para siempre. Si las cosas están mal, no te preocupes porque tampoco durará para siempre.

Por favor no llores más, todo lo que te está pasando también pasará. Solo porque la vida no es fácil en este momento, no significa que no puedas reír y disfrutar. Solo porque algo te esté molestando no significa que no puedas sonreír.

Cada momento te da un nuevo comienzo y un nuevo final. Tienes una segunda oportunidad, cada segundo. Solo tienes que tomar la oportunidad y sacar lo mejor de ella.

### 3. La preocupación y la queja no cambian nada.

Quejarse no te ayuda a lograr nada. Siempre es mejor intentar hacer algo grande y fallar que intentar no hacer nada y tener éxito.

Si crees en algo, sigue intentándolo. No dejes que las sombras del pasado oscurezcan la puerta de tu futuro.

**Gastar el día de hoy quejándote del ayer no hará que mañana sea más brillante.** Actúa! Deja que lo que has aprendido mejore cómo vives.

Haz un cambio y nunca mires atrás.

Independientemente de lo que suceda a largo plazo, recuerda que la verdadera felicidad comienza a llegar solo cuando dejas de quejarte de tus problemas y comienzas a dar gracias por todos los problemas que no tienes.

### 4. Tus cicatrices son símbolos de tu fuerza.

Nunca te avergüences de las cicatrices que la vida te ha dejado. Una cicatriz significa que el dolor ha terminado y la herida está cerrada. Significa que venciste el dolor, aprendiste una lección, te hiciste más fuerte y avanzaste. Una cicatriz es el tatuaje de un triunfo.

No permitas que tus cicatrices te mantengan como rehén. No permitas que te hagan vivir tu vida con miedo.

No puedes hacer desaparecer las cicatrices de tu vida, pero puedes cambiar la forma en que las ves. Puedes comenzar a ver tus cicatrices como un signo de fortaleza y no de dolor.

## 5. Todas las pequeñas luchas son un paso adelante.

En la vida, la paciencia no se trata de esperar; es la capacidad de mantener una buena actitud mientras trabajas duro en tus sueños sabiendo que el trabajo vale la pena.

Así que si vas a intentarlo, pon el tiempo y sigue todo el camino. De lo contrario, no tiene sentido comenzar.

Esto podría significar perder **estabilidad y comodidad** por un tiempo.

- Podría significar no comer o dormir dónde estás acostumbrado durante días o semanas.
- Podría significar sacrificar relaciones y todo lo que es familiar.
- Podría significar mucho tiempo en soledad.

La soledad, sin embargo, es el regalo que hace posible las grandes cosas. Te da el espacio que necesitas. Todo lo demás es una prueba de tu determinación.

**Y si lo deseas, lo harás, a pesar del fracaso, el rechazo y las probabilidades.**

Cada paso se sentirá mejor que cualquier otra cosa que puedas imaginar. Te darás cuenta de que la lucha no se encuentra en el camino, es el camino.

No hay mejor sensación en el mundo ... No hay mejor sensación que saber lo que significa **VIVIR PLENAMENTE.**

## 6. La negatividad de otras personas no es tu problema.

Dale una patada en la cara a la negatividad que te rodea. Sonríe cuando otros intentan derribarte. Es una manera fácil de mantener tu entusiasmo y enfoque.

Cuando otras personas te tratan mal, sigue siendo tú. Nunca permitas que la amargura de alguien más cambie a la persona que eres.

No puedes tomar las cosas personalmente, incluso si parece personal. Rara vez la gente hace cosas por ti. **Hacen cosas por ellos.**

Sobre todo, nunca cambies solo para impresionar a alguien que dice que no eres lo suficientemente bueno. Cambia porque te hace una mejor persona y te lleva a un futuro más brillante.

La gente hablará independientemente de lo que hagas o de lo bien que lo hagas. Así que preocúpate por ti mismo antes de preocuparte por lo que piensan los demás.

**Si crees firmemente en algo no tengas miedo de luchar por ello.**

Gran fortaleza proviene de superar lo que otros piensan que es imposible.

***Tu vida solo llega una vez.***

Eso es todo. Así que haz lo que te hace feliz y quédate con quien te haga sonreír a menudo.

## **7. Lo que está destinado a ser eventualmente será.**

La verdadera fuerza llega cuando tienes tanto de qué llorar y quejarte pero prefieres sonreír y apreciar tu vida. Hay bendiciones ocultas en cada lucha que enfrentas pero debes estar dispuesto a abrir tu corazón y tu mente para verlas.

No puedes forzar que las cosas sucedan. Debes dejar ir y dejar lo que debe ser, SER.

**Al final, amar tu vida es confiar en tu intuición, arriesgarte a encontrar la felicidad, apreciar los recuerdos y aprender a través de la experiencia.**

Es un viaje a largo plazo.

Tienes que dejar de preocuparte. Ríete de la confusión, vive conscientemente en el momento y disfruta de tu vida a medida que se desarrolla.

Es posible que no termines exactamente donde pretendías ir, pero eventualmente llegarás exactamente a donde necesitas estar.

## **8. Lo mejor que puedes hacer es seguir adelante.**

No tengas miedo de volver a levantarte, de volver a intentarlo, de amar, de volver a vivir y de volver a soñar.

No dejes que una dura lección endurezca tu corazón.

**Las mejores lecciones de la vida se aprenden en los peores momentos y de los peores errores.**

Habrà ocasiones en las que parece que todo lo que podría salir mal está saliendo mal y puede que sientas que estás atrapado en esta rutina, pero no lo estarás para siempre.

Recuerda que a veces las cosas tienen que ir muy mal antes de que puedan estar bien. A veces tienes que pasar por lo peor.

Y sí, la vida es dura, pero tú eres más fuerte.

Encuentra la fuerza para reír todos los días.

Encuentra el coraje para sentirte diferente, **pero hermosa**.

Encuétralo en tu corazón para hacer que otros también sonrían. No te estreses por cosas que no puedes cambiar.

Vive de forma sencilla. Ama generosamente. Habla con sinceridad. Trabaja diligentemente. Continúa creciendo.

**Despierta cada mañana y haz lo que puedas para seguir esta lista diaria:**

1. Pon tu felicidad en la agenda .
2. Come menos disparates.
3. Mueve el cuerpo.
4. Preocuparte menos.
5. Empieza pequeño. (15min de lectura al día)
6. Ríe a menudo.
7. Limita tu tiempo frente a la pantalla.
8. Prioriza dormir mejor.

