

¿Cuál es la mejor forma de hacer un cambio de vida radical?

Actualmente nos encontramos sumergidos en una vida llena de estrés y presión, causada por agentes externos, que no aportan ningún beneficio a tu salud, no te detienes a pensar que puedes innovar para lograr **hacer un cambio de vida radical**, nunca te has preguntado si lo que estas haciendo con tu vida es lo que realmente deseas.

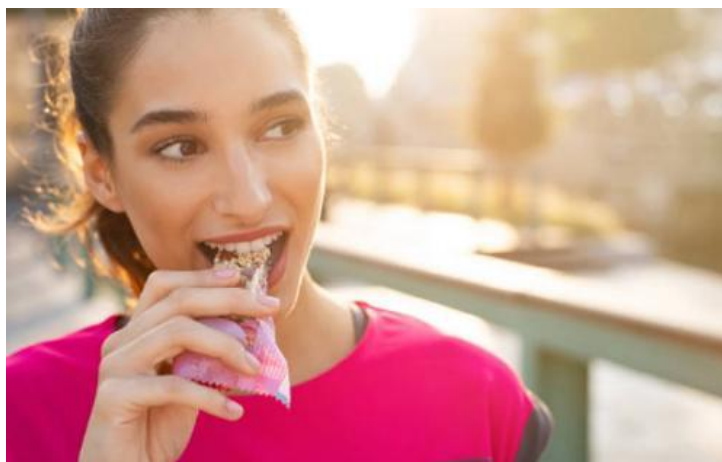
Por eso vives el día a día rutinario, bajo una dinámica estática, sin mirar el futuro como es debido. Deberías sentarse a meditar y reflexionar estas preguntas: ¿Estas persiguiendo valientemente tus metas y sueños incumplidos? ¿Estas creciendo y aprendiendo? ¿Estas encontrando el equilibrio y haciendo las cosas que te importan? ¿Estas enfrentando tus miedos y construyendo creencias que te sirven? ¿Estas desarrollando todo tu potencial? ¿Estas emocionado por levantarte de la cama cada mañana?

Teniendo un cambio radical en tu vida, todas esas preguntas tendrán respuestas satisfactorias para ti y **verás como todo fluye de una manera positiva y te sentirás mejor, logrando tener la vida que siempre has soñado sin mucho esfuerzo.**

Recomendaciones para hacer un cambio radical en tu vida

Seguramente desde tu corazón estas queriendo cambiar desde hace tiempo, pero no sabes cómo hacerlo, no tienes las herramientas necesarias, aquí te damos una serie de sugerencias que son de gran ayuda para guiarte en ese camino que has decidido emprender, e ir evaluando continuamente el [nuevo estilo de vida](#).

Respetar tu cuerpo y tu salud



No es de extrañar que las personas exitosas hagan que sea una prioridad hacer ejercicio regularmente. No necesariamente diariamente, pero 4-5 días a la semana llueva o truene. Hacen esto para mantener una buena salud, aliviar el estrés, mantener la energía y simplemente por respeto al regalo que se les ha dado.

Tener respeto por tu cuerpo también significa que no estás haciendo cosas activamente para comprometerlo. **Respetar tu cuerpo significa ponerlo a él y a ti mismo en el primer lugar de la lista de prioridades, no en el último lugar.**

Renuncia a algo

Puedes renunciar a algo que te resta tiempo y no te da lo que realmente deseas, por ejemplo si tienes dos trabajos, pero uno de ellos te quita paz y [tranquilidad](#), no es buen remunerado, debes dejarlo para abrirte a una vida más tranquila.

Ten una visión clara de la vida



Uno de los principales hábitos de las personas exitosas, es que todas tienen una visión muy clara de lo que quieren lograr.

Al principio, puede que todavía estén encontrando su fuerza para perseguirlo, pero una cosa es segura que están listas para hacer cambios se han vuelto muy claras sobre lo que ellas soportarán y lo que NO soportarán en su vida. **Ya están harta de la mediocridad y están listan para hacerse cargo de lo que realmente desean.**

Deja los malos hábitos

Olvídate de esos hábitos que no aportan nada bueno como son: fumar, consumir alcohol, no dormir lo suficiente, consumir drogas innecesariamente y de comer alimentos de bajo nivel, como la comida rápida.

Aprende a decir que NO

Cuando encuentras la fuerza para decir NO a las cosas que ya no te sirven, sabes que has llegado. Se necesita una persona fuerte y segura para decir no a la comida, al alcohol, a las deudas, a la gente y a los lugares que sabes que no le están ayudando a tener éxito.

Las personas han aprendido a decir NO, y literalmente se han convertido en "seres" diferentes. **Se han despojado de esa persona insegura y ahora están parados en la verdad de quiénes son realmente.**

Cuando tengas claro quién eres y lo que quieres, **decir NO se convierte en un juego de niños.** Sonreirás y te preguntarán cómo esos hábitos tóxicos alguna vez tuvieron poder sobre ti en los primeros años.

Descubre quién eres



¿Qué te ilumina? ¿Cuáles son sus puntos fuertes? ¿Qué te hace único?

Naciste con una esencia de alma única y nunca más habrá alguien como tú. Naciste por una razón. Descubre quién eres.

Realiza un mapa de su visión y valores de la vida

La mayoría de la gente escribe listas de cubos o resoluciones de Año Nuevo, que están bien, pero el problema es que a menudo son una colección aleatoria y desarticulada de ideas que en realidad no te acercan más a vivir una vida más rica y satisfactoria en el día a día.

Es por eso que necesitas tener muy claros tus valores y trazar una [visión](#) de lo que quieres que sea tu vida real en el día a día.

Alinérate con tus objetivos

¿Quieres saber la razón número uno por la que la gente no logra sus objetivos? Dicen que quieren escribir un libro, tener dinero o perder peso, pero cuando hablan de ello su lenguaje se opone directamente a sus objetivos.

Dicen "Es dificultoso. No sé cómo voy hacer para lograrlo. No soy lo bastante capaz. ¿Qué pasa si fallo?"

Por supuesto que no se puede tener éxito muy fácilmente cuando se piensa así. Todas estas declaraciones están programando tu mente subconsciente, tu siervo fiel, para asegurarte de que permanezcas atascado.

Comienza a alinear tus objetivos con tu idioma. Empieza a decir cosas como: "Tal vez pueda hacer esto. Tal vez sea divertido. Estoy dispuesto a intentarlo. Creo en mí mismo. Sé que soy capaz."

No des importancia a lo que los demás piensan de ti



Si tomas lo que otras personas piensan de ti personalmente, te ofenderás por el resto de tu vida. **Mientras estés respirando, la gente te juzgará.**

Acéptalo. Es mejor ser juzgado por ser fiel a ti y perseguir tus sueños, que por jugar en pequeño y ser infeliz. Usted puede incluso inspirar a otros!

Actualiza tus hábitos

Tu tiempo y energía son dos de sus activos más importantes.

La mayoría de la gente gasta toda su energía en cosas aleatorias, como los medios sociales que se desplazan en la cama, preocupándose por lo que piensan los demás, quejándose y viendo la televisión, y luego se preguntan por qué no tienen entusiasmo por la vida o el tiempo y la energía para hacer todas las cosas que realmente les importan.

Actualiza tus hábitos, y automáticamente actualizarás tu vida.

Aumenta tu autoestima

¿Te sientes digno de cosas buenas? ¿O desvías los elogios, rechazas las ofertas de ayuda y generalmente te sientes indigno?

La verdad es que eres un alma preciosa y valiosa y el Universo te creó para experimentar la felicidad.

Múdate a una isla y aprende otro idioma



Vivir en una isla es un placer, ya que estarás en medio de un paraíso que te mantendrá aislado de lo cotidiano, Malta es una isla es un archipiélago excelente para llevar una vida más tranquila, adicional puedes aprender hablar inglés, para desenvolverte con mayor facilidad y tener un hobby a parte de la diversión que te ofrece la isla.

Realízate estas tres preguntas

Cada vez que sientas que estás perdiendo el enfoque de tu vida, tienes que hacerte estas preguntas:

1- ¿Cuáles son tus responsabilidades?

Es importante reconocer también las verdaderas responsabilidades que tienes con las personas que te rodean. Por ejemplo, huir a otro país puede hacerte feliz... pero puede ser más complicado si tienes un cónyuge o hijos que considerar. **Las responsabilidades pueden afectar tu estilo y calidad de vida.**

2- ¿Cuáles son las 10 cosas que más te hacen feliz?

Con los factores externos en su lugar, es hora de mirar internamente.

¿Qué te hace feliz? Qué actividades, eventos o incluso compras te hicieron pensar: "Vaya, esto me gusta mucho. **Podría hacer esto para siempre**"? **¿Qué es lo que más aspiras?**

Escribe las 10 cosas que le dan satisfacción. No hay ningún juicio aquí. No intente censurarse o pensar demasiado. Sólo haz una lista.

3- ¿Qué cosas te limitan?

En los círculos de autoayuda, hay un entendimiento de que la felicidad es nuestro estado natural. **Encontrar la felicidad, entonces, se trata de eliminar las barreras que los mantienen alejados de ese estado.**

Conoce cuál es el [Mejor Helado](#) del Mundo

Beneficios de cambio de vida radical

Al aplicar todos estos tics en tu vida, obtendrás muchos beneficios que te harán sentir pleno y relajado viviendo una vida de calidad y podrás ver los siguientes resultados:

- Mejorarás tus pensamientos.
- Mejorarán tus habilidades para resolver problemas.
- Aprenderás sobre su mente.
- Se reducirán los niveles de estrés.
- Mejora su inteligencia.
- Lograrás tus metas.
- Mejora la fuerza de voluntad.
- Mejorarás tus habilidades de comunicación.

Recuerda siempre que cualquier cambio de vida que haya estado susurrando a tu alma, te insto a que lo escuches. Tu intuición siempre tiene razón. **Si estás contento con la forma en que están las cosas en tu vida, lo estás haciendo bien.** Si te sientes infeliz o insatisfecho, creo que ese es tu llamado al cambio.