

Cómo ser mejor persona

Por: Dinorah Blackman

Si le preguntas a la persona promedio qué necesita para mejorar su vida, lo más probable es que empezará a listar cosas fuera de sí que deben cambiar. Mencionará desde el gobierno hasta compañeros de trabajo y familiares. Por esto hay tantos que creen con firmeza que si se mudan a otro país les irá mucho mejor. Quién quita que a veces esa sea parte de la solución, pero no es la realidad de la mayoría. La tragedia real es que muy pocos logran entender que, a menudo, la respuesta que buscan no está en los demás.

Hoy escuché una frase que me impactó:

Tu dignidad no la recibiste de humanos, por lo tanto, ningún humano te la puede quitar.

Creo que no tengo que explicarte por qué esta frase es tan poderosa, pero por si acaso, te lo resumo así: desperdiciamos demasiado tiempo creyendo que los demás tienen que cambiar para que nosotros podamos estar bien, lograr nuestras metas, sentir paz, dejar el estancamiento, prosperar, tener una vida digna. Esa perspectiva es como una cadena que mantiene a tantas personas paralizadas.

Te toca a ti gestionar tus emociones y dirigir tu crecimiento personal. No es un trabajo grupal, no es responsabilidad de otros, no es inalcanzable. Te doy 5 pasos:

1. **Haz que tu salud mental y tu bienestar emocional sean tu prioridad.** Tu enfoque debe ser sanar esas heridas emocionales que te impiden tener paz y prosperidad. Esto significa sanear las cuentas que sigues en redes sociales, escoger con cuidado las películas, las noticias, las amistades y los temas de tus conversaciones, entre otras cosas.
2. **Evita hacer daño.** Cuando no entendemos nuestro propósito de vida corremos el riesgo de caer en hábitos y conductas que ponen en peligro nuestra integridad y la de otros. Nadie nació para herir y destruir. A medida que vayas entendiendo el concepto de amor propio, te darás cuenta del significado de la frase *ama a tu prójimo como a ti mismo*. Una cosa es defenderte y pelear por tus derechos y otra cosa muy diferente es ofender o insultar a otros porque tú estás fuera de control.
3. **Aprende a agradecer.** Hay personas que creen que agradecer es simplemente decir gracias a cambio de un favor. El agradecimiento real es un estilo de vida. Esto quiere decir que no necesitas esperar que las cosas vayan de cierta manera para sentir agradecimiento; decides decir gracias por todo y a pesar de todo. La gratitud energiza porque produce dopamina, las quejas debilitan.
4. **Practica la amabilidad.** Una actitud agradable puede abrir puertas. Pocas personas soportan estar en presencia de alguien grosero, patán o rudo. De hecho, exigimos que los demás nos traten con refinamiento. Cuando tú decides ir por la vida tratando a todos

con gentileza y amabilidad, estás asegurando tu propia salud mental. Una persona que tiene paz sabe cómo ser amable. Entiende bien que eso calma el sistema nervioso porque produce dopamina, oxitocina y serotonina.

- 5. Cultiva la generosidad.** Para esto, necesitas haber aprendido a recibir. Permite que la vida te premie con abundancia, recíbelo todo con agradecimiento y entonces abre tus manos y compártelo. No por obligación, tampoco porque no mereces prosperar, ni para ganar puntos con un ser supremo, pero porque la generosidad produce endorfinas. No es casualidad que se siente tan gratificante ayudar a otros.

La terapia psicológica es un excelente recurso para sanar las heridas emocionales, pero no es para todos. Busca la práctica que te ayude a ti a empezar a hacer los cambios que necesitas para ser una mejor persona.