



¿Está lidiando con las transiciones de la vida?

7 herramientas que pueden ayudarle

Casarse, criar un hijo, mudarse, cambiar de profesión, ir a la universidad, perder a un ser querido y retirarse son ejemplos de transiciones de la vida. Aunque estas transiciones son normales e inevitables, las siguientes siete herramientas prácticas le ayudarán a lidiar con los cambios inevitables que tiene la vida.

Planee con anticipación: Los cambios positivos, como casarse o tener un bebé, pueden causar estrés. Planear con anticipación puede ayudarle a resolver cualquier imprevisto.

Ponga en práctica el autocuidado: Haga lo posible por dormir lo suficiente, hacer ejercicio, comer saludablemente, escribir sobre sus sentimientos en un diario y tomarse un tiempo para relajarse. Todas estas acciones pueden ayudarle a estar lo mejor posible mientras pasa por momentos que puedan ser emocionalmente intensos.

Socialice: Pasar tiempo con sus amigos y otras personas puede ser una distracción bienvenida y una buena forma de relajarse. Los amigos pueden ser un apoyo importante durante los grandes eventos de la vida. Tal vez ellos ya pasaron por experiencias similares y puedan ofrecerle consejos o incluso sólo escuchar lo que usted tiene que decir.

Acuda con un terapeuta: Los terapeutas son profesionales especializados que pueden ayudarle a superar el estrés, la ansiedad, la depresión y el duelo. También pueden enseñarle estrategias de afrontamiento para lidiar con alguna situación específica o con el resto de su vida.

Reflexione: Los periodos de transición en la vida son la oportunidad perfecta para considerar su futuro. Piense en cómo ha superado los momentos de incertidumbre para reforzar su confianza y poder prosperar también en el presente.

Encuentre un modelo a seguir: Lo más probable es que alguien con quien usted pueda hablar esté familiarizado con los problemas por los que está pasando y pueda ofrecerle un consejo. Además, la inspiración puede estar en cualquier parte, incluso en un personaje de una película o un libro.

Cambie su mentalidad: Siempre trate de ver el lado positivo, incluso si una transición le parece devastadora al principio, como por ejemplo perder su trabajo o tener que mudarse. Un cambio en la rutina estimula el cerebro y ofrece una nueva perspectiva.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

