

FELICIDAD: Afrontando el ajuste al cambio con éxito

# Las personas más felices que jamás verás (quejarse) son aquellas que se adaptan al cambio.

## 3 PUNTOS CLAVE

- 1- El cambio es inevitable y, cuando llega, puede ser rápido, difícil e incluso impactante.
- 2- La mayor parte del sufrimiento de las personas proviene de no lidiar bien con el cambio. La clave es aprender a adaptarse.
- 3- Los cambios repentinos solo pueden "hacer temblar el mundo de uno" si son inesperados. Esperar el cambio ayuda a las personas a encontrar formas de hacer que funcione.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Si un día en el futuro te visita un ser poderoso y te ofrece un solo deseo, ¿cuál sería? Eso sí, puede ser lo que quieras. Esto incluye poder, dinero, un título especial; o cualquier otra cosa que desees. Y tal vez hazte una pregunta antes de pedir ese deseo:

“Cuando esté tomando mi último aliento, ¿puedo mirar hacia atrás y decir que mi vida fue buena?”

**He aquí una sugerencia:** Desea la capacidad de adaptarse al cambio. Ese es un buen comienzo.

[La confianza en uno mismo](#)

## Una regla universal

¿Por qué hay tanto énfasis en el cambio? ¿Por qué el cambio hace una diferencia tan grande en el resultado de tu vida? Bueno, hay una regla que todos enfrentamos. No podemos eludirlo y no hay nada que podamos hacer para alterar esta regla. Es el hecho de que la vida cambia y pocas cosas permanecen igual.

Si bien es posible que algunas cosas no cambien drásticamente, el cambio es inevitable. Podemos vivir con nuestros padres durante años, podemos pasar una gran parte de nuestras vidas en una relación, o podemos encontrar una carrera satisfactoria que nos brinde estabilidad durante décadas. Pero el cambio todavía vendrá. A veces podemos controlar estos cambios, pero muchas veces no podemos. Cuando llega el cambio, puede ser rápido, a veces difícil e incluso impactante.

## Reacciones al cambio

Hay buenas noticias. Si tenemos ese don de adaptarnos al cambio, nuestras vidas son buenas. Esto se debe a que la mayor parte, si no todo, de nuestro sufrimiento proviene de no lidiar bien con el cambio. Aquí hay un ejemplo: En los Estados Unidos, al menos el 50 por ciento de los matrimonios terminan en divorcio.

Muchas relaciones fallidas comienzan con la idea de conocer a un alma gemela. Es común desear un alma gemela. Pero ocurren cambios y algunas de esas relaciones se disuelven. Cuando esto sucede, hay dos resultados.

U odiamos el resultado, odiamos nuestras vidas porque somos divorciados, o nos amargamos.

Seguimos adelante y encontramos un nuevo amor. Incluso podemos encontrar la libertad y disfrutar de la soltería.

El segundo grupo de personas tiene la habilidad de adaptarse bien al cambio, ya ves. Y, cuando hacemos eso, nuestras vidas pueden seguir siendo hermosas. Aquellos que se adaptan fácilmente al cambio encuentran de nuevo el amor y la alegría. Pueden recordar lo que tenían antes, pero pueden pasar a nuevos capítulos en sus vidas.

[Banderas rojas de infidelidad](#)

[Una perspectiva que promueve la resiliencia](#)

[Por qué todos somos banqueros corruptos](#)

## El perdón

Pero cuando le gritemos al universo que la vida es injusta y veamos nuestro cambio como un ataque personal, entonces sufriremos. Y puede responder: "Bueno, nunca me casaré, así que no tendré que preocuparme por divorciarme" o "Me quedaré casado incluso si mi cónyuge y yo nos odiamos". Ambas son ideas desafiantes.

### **Aprendiendo a adaptarse al cambio**

El cambio puede ser sutil, como cuando nuestros cuerpos se desgastan o cuando nos desenamoramos. Pero a veces sucede a un ritmo rápido, como en un accidente automovilístico, un derrame cerebral o un diagnóstico de cáncer. El cambio no significa que hayamos hecho algo mal. Es solo la vida, y la vida es impredecible.

Si queremos hacerlo bien, debemos adaptarnos al cambio. ¿Entonces cómo hacemos eso? Aquí hay algunas cosas para recordar.

### **Estar preparado**

Uno de los aspectos más difíciles de la vida es ser golpeado por una gran cantidad de problemas después de pasar años sin cambios. Pero aquí está la clave: estos cambios repentinos solo pueden "sacudir tu mundo" si no los esperas. Si aceptamos que la vida cambiará, cuando suceda, no estaremos gritando al universo diciendo: "¿Por qué me está pasando esto a mí?". En su lugar, encontraremos formas de hacer que el cambio funcione.

### **Reconocer y adaptarse al cambio**

Debemos entender que la vida es una aventura. Abordamos el cambio reconociendo que el cambio es parte de la vida. No debemos buscar a alguien más a quien culpar, ni debemos abrazar la amargura. En cambio, debemos buscar habilidades de adaptación. Por ejemplo, con un diagnóstico de cáncer, a veces podemos tratarlo ya veces no. Independientemente, debemos cambiar nuestro estilo de vida para luchar contra el cáncer o vivir con esta situación. En otras palabras, debemos ajustarnos en consecuencia.

### **Adopta una mentalidad diferente**

La forma en que ves el cambio también es importante. En lugar de preguntarse por qué sucedió algo, trate de aceptar el cambio. Cuando acepta los cambios, puede encontrar maneras de sobrellevarlos y hacer que funcione para usted. Muchas personas, como Helen Keller y Steven

Hawking, tuvieron desafíos en la vida, pero convirtieron esos desafíos en resultados asombrosamente hermosos.

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

[Consejos para construir relaciones felices](#)

Sus desafíos pueden parecer casi imposibles para algunos de nosotros, pero aprendieron a lidiar con esos problemas. Esto demuestra que lo bien que nos va en la vida tiene poco que ver con los desafíos que enfrentamos, pero más que ver con la forma en que vemos estos desafíos.

Nuestro factor común: todos nos enfrentamos al cambio.

La diferencia: nuestra respuesta.

### **Nuestra felicidad no es material.**

Todos conocemos a alguien que parece tener todo lo que quiere, pero su vida es miserable. Entonces algunos tienen poco pero parecen ser perfectamente felices. Solo porque la medicina y la tecnología modernas han mejorado la vida, sigue siendo material. Fluir con el cambio significa felicidad que no depende de "cosas" y condiciones.

### **Toma una decisión**

Cuando llega el cambio, que es inevitable, es importante decidir. En lugar de cuestionar por qué ocurrió el cambio, decida hacer que funcione. No, es posible que no le guste el cambio y que se sienta molesto por un tiempo, pero esfuércese por seguir adelante. Enfócate en dejar que el cambio se convierta en la nueva circunstancia. Y sí, a veces podemos revertir el cambio, y eso está bien. Sin embargo, cuando hemos hecho todo lo que está a nuestro alcance y la vida continúa por un camino determinado, debemos tomar esa decisión.

[¿Buscando pareja?](#)

Además, aprenda a afrontar las dificultades: Voy a adaptarme a este nuevo presente.

[Escribiendo tu camino a la felicidad](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

## Felicidad verdadera

Las personas más felices que jamás verás son aquellas que se adaptan al cambio. Y los que sufren con frecuencia no lo son. Y es difícil entender que lo relevante en la vida es cómo lidiamos con la adversidad. ¿Luchamos o fluimos con esto? ¿Estamos alimentando nuestras almas con desesperanza y desesperación, o con valor?

Podemos hacer que cualquier cosa funcione con el enfoque correcto, y la verdad es que nuestros pensamientos son muy poderosos. Debemos prestar atención a lo que estamos alimentando nuestros corazones y nuestras mentes cuando llega el cambio.

Entonces, en lugar de rendirnos o adormecernos, debemos aprender a ajustar la forma en que vemos el cambio. Cada vida es preciosa, y solo requiere trabajo. Todos podemos tener una vida hermosa con fe y una voluntad indestructible, teniendo en mente que “[querer es poder](#)”.



[5 grandes razones para divorciarse](#)

[3 estrategias para probar este verano tener mejor convivencia con tu pareja](#)

[¿La intimidad relacional es diferente para hombres y mujeres?](#)

[8 elementos de una relación saludable](#)