



# Ganas de hablar

## Practicar español – Gramática: Imperativo

### Cómo vivir una vida más feliz

Hola y bienvenidos nuevamente al blog Ganas de hablar, el blog especializado para mejorar tus conocimientos de español.

En el video de hoy me van a acompañar a pasear por un hermoso bosque. Este bosque está ubicado en el parque nacional Eifel en Renania del Norte – Westfalia, en Alemania.

Es un lugar mágico, en el que yo me sentí muy bien y muy relajada. En este lugar precioso hay un río que fluye muy apaciblemente entre árboles altos, arbustos, piedras, plantas... se escuchan los pajaritos cantando y el agua fluyendo. Aquí yo me sentí muy unida... muy unida a la Tierra, nuestro hermoso planeta.

No quiero resultar demasiado filosófica, pero me gustaría comentarles algunas ideas que creo que son buenas para vivir una vida más sana, más feliz y más plena. Ya que estamos podemos practicar el tiempo Imperativo, ¿sí? Entonces voy a empezar con una lista de diferentes cosas que podemos hacer y lo voy a decir en la segunda persona del singular.

- 1) Empieza tu día con pensamientos positivos. Si te despiertas por la mañana y tu mente ya está completamente llena de miedos y de pensamientos negativos, detente de inmediato, haz una pausa y piensa en algo bonito, en algo que te guste.
- 2) Ten en cuenta que tú no eres tus pensamientos ni tampoco tus sentimientos. Tanto tus pensamientos como tus sentimientos son pasajeros y fluyen a través de ti. Tú no eres eso. Pero tanto los pensamientos como tus sentimientos forman tu vida y tu experiencia, por eso es preferible pensar en positivo y tratar de buscar sentirnos felices la mayor parte del tiempo. Esto está en nuestras manos. Esto puede sonar todo muy teórico, pero se puede practicar. Hay muchas situaciones de la vida que no podemos cambiar. Solo podemos cambiar nuestro modo de reaccionar ante esas situaciones y podemos también cambiar nuestros pensamientos.

- 3) Practica la gratitud es el número tres. Sé agradecido o agradecida. Seguramente hay muchas cosas en tu vida por las que te sientes agradecido como momentos especiales con personas que te hacen bien, una caminata por el bosque, una taza de té o café. Las cosas simples de la vida. Y en general, las situaciones que hoy nos parecen difíciles, suelen ser nuestros grandes maestros.
- 4) El número cuatro. Tómate tiempo para ti a lo largo del día. Para descansar, Para no hacer nada. Simplemente ser y estar. Puedes estar en tu casa o también salir a la naturaleza.
- 5) Imagínate tu situación de vida ideal y trata de creer que esa situación ya existe. Puedes hacerlo como si fuera un juego y no le harás con esto daño a nadie. El resultado inmediato será que te sentirás feliz y eso es muchísimo mejor que sentirte triste y deprimido o deprimida.
- 6) Haz lo que amas. Si tu trabajo no es el trabajo de tus sueños, trata de imaginarte qué cosas de tu trabajo sí te gustan. Por ejemplo el almuerzo diario con tus colegas, o quizás una pequeña actividad que sí te gusta mucho y que haces en tu trabajo. A largo plazo puedes pensar en cambiar tu puesto de trabajo, pero mientras tanto, trata de ver lo positivo en lo que ya tienes. Piensa, por ejemplo, en el dinero que ganas a fin de... que recibes a fin de mes, que te permite hacer muchas cosas bonitas.
- 7) No te compares con otras personas. Todos somos diferentes y tú eres perfecto o perfecta tal cual eres.
- 8) El número ocho y la última idea o consejo que les quiero dar es: Dedicar unos minutos por día a meditar. Eso se hace respirando profundamente y concentrándose durante unos minutos en eso: inhala y exhala y cada vez que se te cruce un pensamiento, déjalo ir y procura concentrarte nuevamente en la respiración. Si haces esto todos los días entre diez y veinte minutos, pronto te vas a sentir más relajado o relajada y en paz. Esto es excelente para la salud.

Espero que este video, completamente distinto a todos los demás, les haya gustado y que también les sirva para practicar el Imperativo y para practicar quizás también algunas de estas ideas que son buenas para la salud.

Un abrazo a todos y hasta el próximo video. Chau.