

# Las leyes del desapego

La ley del desapego propone desapegarse de las cosas, no vivir dependiendo de algo o alguien para poder alcanzar así la felicidad. En este sentido, existen algunas prácticas que podemos realizar durante nuestra vida cotidiana para entrenar el desapego y aplicarlo a nuestro modo de vivir.

## ¿Qué es el desapego?

El desapego consiste en dejar de vivir preocupados por lo que tenemos o por lo que nos falta y desaferrarse de las personas, **establecer con ellas un vínculo más sano que nos permita vivir con honestidad** siendo realmente nosotros, mostrándonos tal cual, sin miedo a perder.

## Las principales leyes del desapego

### 1. Ser responsable de sí mismo

Un factor muy importante en nuestro día a día es ser responsables de nuestras propias acciones y de nuestro propio bien. Debemos coger las riendas de nuestra vida y mirar por nuestro desarrollo, somos quienes tenemos que dirigir nuestra vida y actuar acorde a nuestros propósitos.

Vivimos en un entorno social, donde las relaciones con otras personas son importantes y nos son beneficios, pero al final quien responderá por nuestras acciones o elecciones somos nosotros mismos. Por este motivo, debemos restar importancia a opiniones o a la necesidad de sentirnos apoyados o aprobados y **centramos en hacer lo que realmente queremos y nos hace feliz**. Puesto que seremos nosotros quienes luchemos por nuestras metas, asegúrate que estas sigan lo que realmente quieres y deseas.

**Nota:** Es importante que nuestra felicidad no dependa de otras personas, de como ellas actúan, sino hacernos responsables nosotros mismos de ser felices, sin la necesidad de otras personas.

### 2. Vivir el presente, aceptar y asumir la realidad

Otro factor importante para ser felices es vivir el presente, vivir centrados en el momento actual. **Nuestra mente está constantemente activa, recordando o pensando en distintas cuestiones, del pasado, del presente y del futuro**. En muchas ocasiones gran parte del tiempo lo dedicamos a recordar o preocuparnos por hechos, acontecimientos, que ya tuvieron lugar antes, perdiendo así la vivencia del presente.

**Nota:** debemos desapegarnos, desprendernos del pasado, siendo necesario aceptar lo que ocurrió y perdonar o perdonarse por ellos; solo así podremos pasar página y focalizarnos

en lo que realmente importa, el presente, vivir el “**aquí y ahora**” que es lo que nos permitirá sentirnos autorrealizados y ser felices.

### 3. Busca ser libre y permite ser libre también a los demás

Para alcanzar el bienestar y ser felices es importante también aprender a ser libres y estar bien siéndolo. Desapegarnos no quiere decir vivir solos o sin relacionarnos con otros, sino vivir en sociedad de manera libre. Para lograr estar bien con otra persona es necesario primero estar bien con uno mismo. Por esta razón, decidimos estar con alguien porque queremos y porque nos aporta cosas positivas, porque nos suma, pero no porque lo necesitamos o no podemos estar solos.

Es importante **diferenciar entre querer estar con alguien y necesitar estar con alguien**, el tipo de relación que estableceremos será muy distinta. Tenemos que evitar la sensación de depender de alguien, de necesitar estar acompañado, puesto que como dijimos en la primera ley, debemos ser auto responsables y ser quienes guíen nuestra propia vida.

### 4. Asumir que van a haber pérdidas

Esta afirmación “van a haber pérdidas” puede chocar o preocuparnos, pero debemos ser consciente de ellos, ya que vivimos en un mundo donde estamos constantemente sometidos a cambios. **No debemos valorar esta idea como algo negativo o catastrófica, sino como algo normal** que sucede a todo el mundo y debemos aprender a vivir con ello. Todo lo que conocemos o al menos todo en lo que podemos pensar es finito, tiene un principio y un fin y, por tanto, debemos ser consciente de ello y asumir que habrá pérdidas.

Asimismo, lo importante será disfrutar de lo que tenemos en el momento presente en la actualidad sin preocuparnos por lo que pasará, restándole importancia a las posibles pérdidas.