

Title:

¿Estas Aburrido y No Sabes Qué Hacer?

Word Count:

534

Summary:

Si estas aburrido, no sabes que hacer con tu vida, estas estresado y tampoco quieres salir de casa, entonces encuentra un pasatiempo que te saque de la rutina.

Keywords:

La mayoría de las personas en una época de la vida sienten que sus vidas no son lo que esperaban y se sienten mal por eso. Algunas veces el aburrimiento hace que pensemos en cosas que en realidad no debemos.

El estar aburrido conlleva a muchas cosas y una de estas es la depresión.
¿Porque deprimirse por nada?

Lo que en realidad le ayuda a las personas que se sienten solas, sienten que no tienen amigos, que nadie esta pendiente de ellas, que su trabajo no va como quisieran, en el estudio las cosas no marchan bien es hacer algo por ella mismas para salir de la crisis.

La mayoría de veces estas son cosas que nosotros mismos creamos en nuestras cabezas, esto realmente no existe. Lo mas recomendable en estos casos es encontrar algo por hacer, osea un hobbie o un pasatiempo que mantenga nuestros malos pensamientos ocupados.

Los hobbies son actividades que por lo general están hechas para que las personas se diviertan e inviertan un poco de tiempo en si mismos. Hay muchas cosas que las personas pueden hacer, como por ejemplo inscribirse en un gimnasio, en clases de baile, clases de arte y otras mas. Por ejemplo yo tomo clases para aprender otro idioma y además tomo clases de baile, eso me mantiene alejada de los pensamientos negativos y me ayuda a construir mi autoestima.

Lo que hay que pensar es que es lo que mas le gusta hacer y cuando se puede hacer. Esto le permite a las personas olvidarse de sus compromisos y aburrida realidad por un rato, esto le permite a las personas estar en contacto con otra gente, ver diferentes cosas y salir de la rutina diaria.

Es por eso que es aconsejable realizar otras actividades que le permitan a la

persona salir del cuarto oscuro y poder compartir con otra gente, hacer amigos y a la vez mejorar su calidad de vida.

¿Cómo esperan las personas poder mejorar su calidad de vida se la pasan enseradas entre cuatro paredes? Despiértense y hagan algo por cambiar la situación!! No esperen que todas las cosas les lleguen a las manos, las cosas hay que hacerlas por uno mismo y no esperar a que lleguen otras personas a cambiar nuestras vidas. Nosotros somos los que tenemos que hacer que nuestro destino cambie para bien.

Después de que escojan el hobby o pasatiempo y empiecen a hacer algo se darán cuenta que sus vidas cambiarán radicalmente y que va a darse las gracias a Uds. mismos por haber salido de esa situación de crisis en la que estaban metidos por ningún motivo.

La edad no es algo que define que tan vivos estamos, lo que la define es lo que hacemos y como nos comportamos ante la vida y ante los obstáculos de la vida. Así que adelante, salgan, bailen, corran, vivan la vida plenamente sin pensar en ninguna preocupación, dejen las preocupaciones a un lado y procuren hacer las cosas bien para que luego no tengan que estar reparando errores i situaciones. Sean felices y piensen primero en Uds. y luego en los demás.

Article Body:

La mayoría de las personas en una época de la vida sienten que sus vidas no son lo que esperaban y se sienten mal por eso. Algunas veces el aburrimiento hace que pensemos en cosas que en realidad no debemos.

El estar aburrido conlleva a muchas cosas y una de estas es la depresión. ¿Porque deprimirse por nada?

Lo que en realidad le ayuda a las personas que se sienten solas, sienten que no tienen amigos, que nadie esta pendiente de ellas, que su trabajo no va como quisieran, en el estudio las cosas no marchan bien es hacer algo por ella mismas para salir de la crisis.

La mayoría de veces estas son cosas que nosotros mismos creamos en nuestras cabezas, esto realmente no existe. Lo mas recomendable en estos casos es encontrar algo por hacer, osea un hobby o un pasatiempo que mantenga nuestros malos pensamientos ocupados.

Los hobbies son actividades que por lo general están hechas para que las

personas se diviertan e inviertan un poco de tiempo en si mismos. Hay muchas cosas que las personas pueden hacer, como por ejemplo inscribirse en un gimnasio, en clases de baile, clases de arte y otras mas. Por ejemplo yo tomo clases para aprender otro idioma y además tomo clases de baile, eso me mantiene alejada de los pensamientos negativos y me ayuda a construir mi autoestima.

Lo que hay que pensar es que es lo que mas le gusta hacer y cuando se puede hacer. Esto le permite a las personas olvidarse de sus compromisos y aburrida realidad por un rato, esto le permite a las personas estar en contacto con otra gente, ver diferentes cosas y salir de la rutina diaria.

Es por eso que es aconsejable realizar otras actividades que le permitan a la persona salir del cuarto oscuro y poder compartir con otra gente, hacer amigos y a la vez mejorar su calidad de vida.

¿Cómo esperan las personas poder mejorar su calidad de vida se la pasan enseradas entre cuatro paredes? Despiértense y hagan algo por cambiar la situación!! No esperen que todas las cosas les lleguen a las manos, las cosa hay que hacerlas por uno mismo y no esperar a que lleguen otras personas a cambiar nuestras vidas. Nosotros somos los que tenemos que hacer que nuestro destino cambie para bien.

Después de que escojan el hobbie o pasatiempo y empiecen a hacer algo se darán cuenta que sus vidas cambiaran radicalmente y que va a darse las gracias a Uds. mismos por haber salido de esa situaron de crisis en la que estaban metidos por ningún motivo.

La edad no es algo que define que tan vivos estamos, lo que la define es lo que hacemos y como nos comportamos ante la vida y ante los obstáculos de la vida. Asi que adelante, salgan, bailen, corran, vivan la vida plenamente sin pensar en ninguna preocupación, dejen las preocupaciones a un lado y procuren hacer las cosas bien para que luego no tengan que estar reparando errores i situaciones. Sean felices y piensen primero en Uds. y luego en los demás.