

Vamos a repasar algunos tipos de personas tóxicas. Que ya puede ser un amigo, pareja, un compañero de trabajo, el jefe o cualquier otra persona.

Ten una cosa presente tu paz interior no es negociable bajo ningún concepto y si algo no resuena contigo lo apartas amorosamente.

Es importante destacar que aunque no siempre se cumpla una condición lo importante es que se cumplan varias y sobre todo se repitan en el tiempo.



Una persona que siempre te acepta tal y como eres mantela, es importante ver si te manipula, hay personas manipuladoras muy sutiles.

Una persona que te quiere tratará de decirte lo bien que estás y si hay algo que no te sienta bien lo dirá con mucha delicadeza.



No tiene porque ser una mujer pero hay personas que siempre saltan a la primera de cambio. Para bajarte tu nivel de energía.

La envidia es muy mala, como digas lo que te está yendo bien mucha gente es envidiosa por naturaleza y tratará de hacerte daño.



Lo normal es que si tienes éxito te apoyen, no siempre es así existen personas que te ponen la zancadilla.

Importancia de llamar a los amigos por teléfono, ya sea al de casa o por lo menos para preguntarles como están.



Tienes personas que siempre te buscan cuando tienen un problema?

Una persona tiene que tener tiempo para si, para estar haciendo cosas que le gustan.



Ojo amigos para un ratito, o incluso en pareja un@ debe tener sus pequeños momentos de soledad y deben respetarse.

Siempre es bueno tener alguien a quien contarle como te sientes, pero cuidado con que cuentas.



Los buenos amigos confían en ti, otra cosa es que si a ellos les cuentas otras cosas de otras personas tóxicas y no te has dado cuenta, la puedes liar parda.

El respeto es muy importante, otra cosa es una carga alostática constante...



El mal genio como he dicho muchas veces es malo para la salud. Oye que yo también me enfado, pero en ese caso cierra los ojos y respira.

Dime con quien te juntas y te diré quien eres.



Cada cual tiene sus amistades, debe buscar personas afines a uno. Si está siempre criticando con quien te juntas, ya sabes, la critica es muy mala. No confundir con la critica constructiva.

Yo tengo un dicho de un tío que era un crack:
Pon amor donde no hay amor y hallarás amor.