
CUADERNO DE TRABAJO DE



UN ABRAZO AL CORAZÓN

Adriana Páramo Moguel

CUADERNO DE TRABAJO
DE
UN ABRAZO AL
CORAZÓN



M I L L E N I U M

ADRIANA PÁRAMO MOGUEL

CUADERNO DE TRABAJO
DE
UN ABRAZO AL
CORAZÓN



MÉXICO · BARCELONA · BOGOTÁ · BUENOS AIRES · CARACAS · MADRID
MONTEVIDEO · MIAMI · SANTIAGO DE CHILE

Cuaderno de trabajo de un abrazo al corazón

1ª edición, mayo de 2013

D.R. © 2013, Adriana Páramo Moguel

D.R. © 2014, Ediciones B México, S.A. de C.V., por el libro electrónico

Conversión de Books and Chips, S.A. de C.V.

D.R. © 2014, Ediciones B México, S.A. de C.V.

Bradley 52, Col. Anzures, 11590, México, D.F.

editorial@edicionesb.com

www.edicionesb.com.mx

ISBN: 978-607-480-630-4

Hecho en México | *Made in Mexico*

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

A Jorge, Adriana, Diego
y Sandra Reyes



Este libro está dedicado a ti, querido lector, para recordarte que eres un ser único y especial, como lo es tu huella digital.

El mundo está esperando esos talentos que solo tú puedes ejercer.

Estos textos te darán soluciones creativas a problemas cotidianos.

Responde cada pregunta que encuentres; al hacerlo, empezarás a descubrir lo mejor de ti.

Con un abrazo al corazón,

Adriana Páramo Moguel



Los seres humanos tenemos algo en común: un profundo deseo de ser amados, de *ser felices y de vivir en bienestar*.

¿Te imaginas un mundo ideal en el cual te rodean de amor, de apoyo y consideración, en el cual te escuchan atentamente y te sientes aceptado y donde perteneces?

Sería maravilloso, pero al menos a mí no me tocó vivir de esa manera.

De niña viví aterrada en un mundo donde la carencia predominaba, pues me enseñaron a restar en lugar de sumar el bienestar.

Cuando era adolescente creía que los adultos no mentían, pensé que eran impecables en su conducta, pero al llegar a edad adulta me di cuenta que todos pasamos por periodos de dudas, miedos y ansiedad, incluso aquellas personas que me enseñaron desde su «punto de vista» lo que era la vida.

Nos educaron por medio de premios y castigos; en muchas ocasiones con promesas rotas. Nos sugirieron que evadiéramos nuestras emociones con frases como:

Los niños no lloran...

Mariquita el último...

Las niñas bonitas no se enojan ni son envidiosas...

Utilizaron la descalificación como una manera de motivarnos:

Niño burro, si no estudias, nunca vas a llegar a nada...

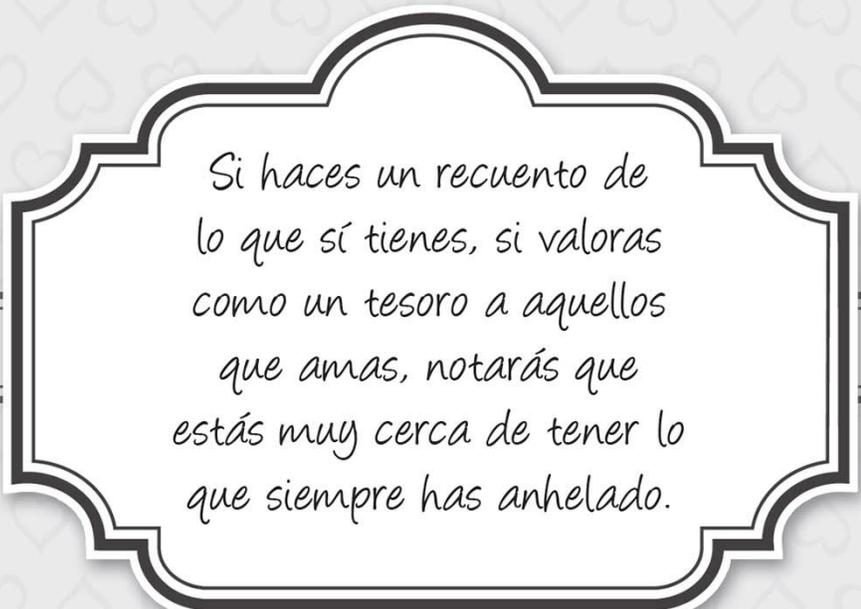
Si no haces lo que te digo, ya no te voy a querer...

Todo esto me generó la sensación de ser una persona inadecuada, que nada me salía bien y llegué a asegurar que quienes estaban a mi alrededor eran más felices que yo, y que los demás siempre tenían las oportunidades para obtener todo lo que ambicionaban. Para colmo, sufrí *bullying* en la escuela, y sentía que mi vida era la de un ente separado del mundo.

A otros, para reforzar el autoestima de una manera equivocada, les dijeron que eran los más inteligentes, los más guapos, sobresalientes y perfectos, pero cuando salieron al mundo descubrieron que eran personas promedio, lo cual les provocó desconcierto.

Pasaron muchos años hasta que me di cuenta que la mayoría de las personas compartían esta sensación conmigo, y que solo las personas perfectas (bueno, aquellas que se mienten para sentirse mejor consigo mismas), decían que su vida era un paraíso.

Si en algún momento no has sabido cómo resolver algunos de tus problemas cotidianos, si sientes que tu vida no funciona como te gustaría, este libro es para ti.



Si haces un recuento de lo que sí tienes, si valoras como un tesoro a aquellos que amas, notarás que estás muy cerca de tener lo que siempre has anhelado.



Disfrutar las cosas sencillas nos permite tener una vida plena, llena de creatividad y significado, porque podemos aprovechar todos los recursos y posibilidades que tenemos.

En ocasiones no apreciamos lo que tenemos y las ventajas que están a nuestro alcance, ni sabemos cómo superar nuestras limitaciones para crear una vida feliz.

Quien está contento con lo que tiene y lo desarrolla al máximo, está libre de la envidia y atrae solamente sentimientos verdaderos; además, tiene muchas posibilidades de tener éxito en lo que emprenda.

No se trata de vivir en conformismo, se trata de aceptar la realidad y estar dispuestos a aprovechar las oportunidades que se nos presentan.

- Apreciar valores como la gratitud, la bondad, la compasión, la tolerancia y la paciencia nos hace ser más creativos. También nos hace más entusiastas, curiosos, observadores y flexibles.

¿Qué otros valores son dignos de ser apreciados?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Sabes qué valores no aprecias actualmente en tu vida?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Un niño pequeño no distingue entre lo bueno y lo malo, por ello tener hijos es una gran responsabilidad que implica cuidar, contener, sostener, brindar amor, formar sus valores, ponerles límites y darles la oportunidad de una educación formal.

Esta dedicación les dará la posibilidad de que crezcan sanos, les otorgará equilibrio emocional, les brindará autoestima para enfrentar la vida y para que aprendan a cuidar a sus propios hijos como lo hicieron sus padres con ellos.

Si los padres evaden su compromiso, obligan a sus hijos a tomar esas responsabilidades desde temprana edad convirtiéndolos en «adultos pequeños» que pierden su infancia.

- Esto causa daños irreparables, ya que debido a la confusión de roles se convierten en adultos inseguros, conflictivos, con incapacidad para relacionarse de manera genuina. Viven sufriendo y no saben por qué.

¿Qué opinas de un padre irresponsable?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Conoces alguno? ¿Qué le recomendarías?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





La adolescencia es una etapa de crecimiento tan importante como conflictivo, en el cual cambia la voz, el cuerpo, los estados de ánimo, las decisiones y todo se vuelve una confusión.

Por rebeldía los adolescentes se oponen a los padres y a las reglas preestablecidas en la búsqueda de su lugar en la vida. Pierden la noción del tiempo, son impacientes y defienden la justicia.

Es nuestra responsabilidad como padres tratar a nuestros hijos adolescentes con paciencia, amor y firmeza, para orientarlos sin intervenir en el desarrollo de su identidad debido a nuestros temores.

Es importante respetar sus decisiones sin tratar de influir para que ellos sean lo que nosotros no fuimos, o para que ellos satisfagan nuestras expectativas.

- Una adolescencia bien desarrollada nos permite pasar a una vida adulta plena y saludable.

¿Cómo fue tu adolescencia?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Recuerdas alguna actitud por parte de los adultos que no te haya gustado en esa etapa?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Qué hacías a esa edad?





¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI...?

Inhala profundamente y piensa en los siguientes puntos:

* Si hoy despertaras y todos tus deseos se hubieran hecho realidad, ¿cómo te sentirías?

* Tienes a la pareja ideal y la relación es exactamente como la habías soñado, tu amor no puede ser más grande. ¿Qué trato le darías?

* Tu familia es excelente, todos se llevan de maravilla. ¿Cómo serías con ellos?

* Tienes el trabajo que siempre deseaste. ¿Cómo lo cuidarías?



* Tus hijos son maravillosos, justo como has querido. ¿De qué manera ejercerías tu amor y tu responsabilidad con ellos?



* En lo material tienes todo cuanto quieres. ¿Todavía te esforzarías más por hacer que tu economía mejore? ¿De qué manera lo harías? ¿Serías feliz viviendo así?



- Si haces un recuento de lo que sí tienes, si valoras como un tesoro a aquellos que amas, notarás que estás muy cerca de tener lo que siempre has anhelado.





Cada día nace una nueva oportunidad para ser lo que deseamos.

Si a pesar de tener muchas ocupaciones, además de una agenda muy apretada, te has sentido deprimido o con angustia y no le encuentras sentido a tu vida, recuerda que la finalidad de la existencia misma es crecer y evolucionar. Si te sientes mal es porque en algo no estás cumpliendo con ese propósito.

No te quedes anclado en el pasado regañándote por lo que pudo haber sido y no fue, porque te llenas de energías negativas que no te permiten avanzar.

Date la oportunidad de alcanzar tus metas, de volver tus sueños realidad.

- Decisión, esfuerzo, acción y capacitación son los ingredientes necesarios para lograr tus propósitos. Para tener resultados diferentes haz cosas que nunca has hecho. ¡Cambia tu vida!

Inhala profundamente y piensa:

¿Qué nuevas cosas podrías realizar en este momento que nunca hayas hecho?

¿Te arriesgarías a hacerlo?





Con frecuencia confundimos los momentos de ocio con la ociosidad.

Para tener equilibrio en la vida es importante tener momentos de esparcimiento en los cuales descansamos sanamente del esfuerzo que implica cumplir con nuestras responsabilidades. Esto podemos hacerlo ya sea viajando o dedicando el tiempo libre para hacer cosas que nuestras ocupaciones cotidianas no nos permiten.

Cuando el ocio se convierte en ociosidad es un problema, pues la persona en cuestión se dedica a entrometerse en la vida de otros y generalmente piensa en cosas terribles como el fatalismo, que lo lleva a estados emocionales angustiosos, convirtiéndolo en alguien destructivo.

- La línea que divide el ocio de la ociosidad es muy delgada. La diferencia radica en el enfoque que le damos a nuestros pensamientos y actitudes.

¿Qué podrías hacer en este momento para liberarte de la ociosidad?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Piensas que tus actividades actuales te bastan para ello?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





SÍ PUEDES

Hay quienes abandonan sus sueños porque no saben cómo hacer para materializarlos. Algunas personas eligen evadirse de esta situación diciendo que no quieren perseguir tal o cual sueño, que tienen otras prioridades. Elaboran mil justificaciones en lugar de aceptar que tienen miedo al fracaso, al rechazo e, incluso, al éxito.

Agradece lo que tienes ahora, continúa luchando con las herramientas que tengas disponibles. El triunfo o el fracaso dependen de ti.

- ¿Cómo vamos a saber si podemos hacer algo si no lo intentamos? Cuando elegimos aprender de nuestros errores, adquirimos experiencia que después nos ayudará para llegar a nuestras metas. Quien pone el esfuerzo adecuado se supera.

Respira profundo y piensa:

¿Qué quieres de la vida a partir de hoy?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué vas a hacer para lograrlo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Terminaron las fiestas para despedir el año y hoy tienes en la mano una lista de tus propósitos de año nuevo. Si decidiste hacer cambios en tu vida, ¡felicidades! Si tus propósitos son realistas tan solo requieres lo siguiente:

* Perseverancia: Al repetir una y otra vez una acción, facilitamos que ésta se convierta en un hábito.

* Disciplina: Hay que estar a tiempo, cumplir con nuestras obligaciones en el momento adecuado.

* Motivación: Define cuáles son las emociones que te mueven para cumplir tu propósito.

* Sé feliz con lo que haces: no veas el compromiso como una carga, no te molestes cuando te pidan algo. Puedes aligerarte el trabajo si estás dispuesto a servir a otros.

- Quizá al principio tendrás que esforzarte para cumplir con tu palabra, pero cuando empieces a ver los resultados, verás cómo tus metas se convierten en parte de tu vida.

Seguramente habrá otros puntos que tú puedas desarrollar, como:

A graphic of a spiral notebook with four horizontal lines for writing.





Cambiar nuestra actitud y nuestras acciones nos lleva a crecer y a aprender como personas.

Vivimos según un conjunto de creencias, desempeñamos acciones que nos resultan cómodas y nos ofrecen una aparente seguridad, pero esta seguridad termina por convertirse en una prisión impuesta por uno mismo, llena de aburrimiento y de tedio.

Estamos acostumbrados a la rutina: nos levantamos a la misma hora, vamos al trabajo por el mismo camino, nos relacionamos con la misma gente y nos contamos las mismas historias.

Cada vez que sucede algo fuera de nuestros planes nos sentimos incómodos y es por ello que nos es tan difícil arriesgarnos a hacer algo diferente.

- Quien realmente quiere alcanzar sus metas, tiene que romper con sus hábitos, enfrentarse a sus miedos y hacer cosas que jamás pensó que haría.

¿Qué hábitos cambiarías y por qué?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Qué cosas distintas te gustaría hacer hoy?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Desde muy pequeños se nos enseñó a vivir con dobles mensajes, confusiones, mentiras, tareas inalcanzables y con un gran temor a ser auténticos.

Nos enseñaron a crear los vínculos afectivos de forma condicionada: «Si no haces lo que yo digo, ya no te voy a querer».

Ser asertivo es vivir con convicción firme y recursos genuinos, mostrándose tal como uno es, con la seguridad y el aplomo que brinda la honestidad, permitiendo que el prójimo diga lo suyo para aclarar las cosas que no entiende. El otro también tiene derecho a ser independiente, a tener éxito, a expresar su opinión, a decir *no* sin sentir culpa, a cometer errores sin que por ello se le repruebe.

- Pocos son aquellos que se atreven a decir lo que piensan sin tener temor al rechazo.

¿Te consideras asertivo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Por qué?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





No hay casualidades. Lo que vivimos ahora, tanto el éxito como el fracaso, es una consecuencia de nuestros actos del pasado. Y así como somos responsables de lo que ya sucedió, podemos ser responsables de transformar nuestras vidas.

¿Cuántos años llevas quejándote de la misma historia, de tu pareja, tus parientes, tus amigos, el gobierno? ¿No crees que es momento de hacer las cosas de manera diferente?

- Culpar a otros de lo que nos sucede no nos acerca a ninguna solución. Nadie puede agredir a otros y después pretender que lo amen profundamente. Nadie puede tener un desempeño mediocre y esperar que le aplaudan por ello. Nadie puede ser egoísta y exigir que los demás sean generosos con él.

¿Cómo darías a los otros más de lo que has dado hasta ahora?

¿Cómo entregarías algo mejor de ti a ellos?





Todos contamos con una pequeña vocecilla interna cuya función principal es la de protegernos.

Sin embargo, sufrimos rechazos durante nuestra infancia y adolescencia que convirtieron a esa vocecilla en un duro crítico interior dispuesto a señalar todas nuestras debilidades, al que si no le ponemos un alto en el momento justo, afectará nuestra autoestima con frases como: «Siempre te equivocas»; «Tenías que ser tú»; «Eres una persona terrible»; «No sirves para nada»; etcétera.

El origen de esta voz está en el deseo de aceptación. Nadie es tan bueno o tan malo. Deja de juzgarte severamente y convierte a este crítico interior en un guía hacia tu crecimiento y plenitud.

- Aprende a aceptarte tal cual eres: no te compares, no te devalúes. Disfruta de tus talentos y de tus logros. Haz tu mejor esfuerzo y trata de dar lo mejor de ti.

¿Crees, o has creído, que todo lo que haces está mal?

¿Por qué?





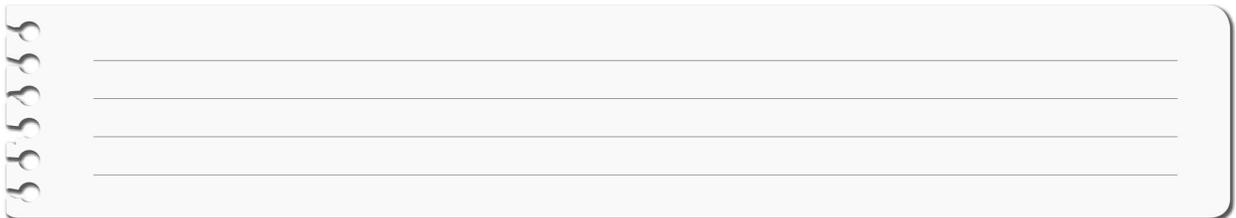
Levantarnos regularmente con sueño, después de no haber podido descansar en toda la noche, es una clara muestra de que algo no anda bien.

Sueño y salud son conceptos ligados estrechamente. Las enfermedades cardiovasculares, respiratorias o metabólicas como el dolor crónico y la depresión, pueden provenir de los trastornos del sueño.

Mientras dormimos, la información recibida en la vigilia es recordada para almacenarse o descartarse. Además, dormir las horas que necesitamos nos ayuda a recuperarnos mental y físicamente de las actividades del día.

- Para dormir bien es importante:
Aprender a relajarnos, cenar de forma moderada, no tomar cafeína por la noche, no pensar en los problemas cotidianos, no hacer ejercicio antes de ir a la cama, levantarnos y dormirnos siempre a la misma hora.

¿Duermes regularmente las horas que requieres?



¿Te acuestas y te levantas a la misma hora?





Quien vive lleno de miedos acumula todo cuanto tiene a su alcance (aunque deba pagar un gran precio debido a su voracidad), deja todo para mañana, espera que otros tomen decisiones en su lugar, está pendiente de los actos ajenos y evade sus responsabilidades.

Para algunas personas es difícil enfrentar la incertidumbre, el temor. El sentido de sus vidas está centrado en la búsqueda obsesiva de una seguridad que no encontrarán fuera de ellos mismos.

Desarrollar confianza en la vida implica conocerse, valorarse mejor y aprender a percibir nuestro potencial.

- Uno puede recurrir a la fortaleza interior para afrontar la adversidad, tomar la decisión de vivir con entereza y esperanza siendo creativo, motivado, mostrando capacidad y energía.

¿Cuánta inseguridad has experimentado últimamente?

¿Por qué?

¿Qué harías para enfrentar tus temores?





Nadie puede controlar permanentemente lo que sucede a su alrededor.

Uno de los ingredientes importantes para incrementar nuestra calidad de vida es tener la capacidad de adaptarnos a los cambios.

Siempre soñamos con algo excepcional que haga nuestras vidas más plenas e interesantes, tal como un nuevo trabajo, un cambio de residencia, sacarse la lotería, una nueva pareja, etcétera, pero una vez llegado el momento, es común que algunas personas sientan desorden y ansiedad ante la posibilidad de enfrentar situaciones diferentes y por lo mismo se resisten a vivirlas, perdiendo así la oportunidad de experimentar nuevas opciones.

- Una actitud propositiva nos dará la determinación necesaria para podernos adaptar ante lo imprevisto. Al encontrar la motivación adecuada, tendremos la tolerancia necesaria para hacer los cambios poco a poco.

¿Has experimentado resistencia al cambio?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Cuáles crees que sean los motivos para ello?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Los adultos solemos pasar por alto que los niños escuchan nuestras conversaciones y tenemos poco tacto con lo que decimos. Criticamos a otras personas, tenemos lenguajes y comportamientos inadecuados, pero queremos que nuestros niños sean un dechado de virtudes.

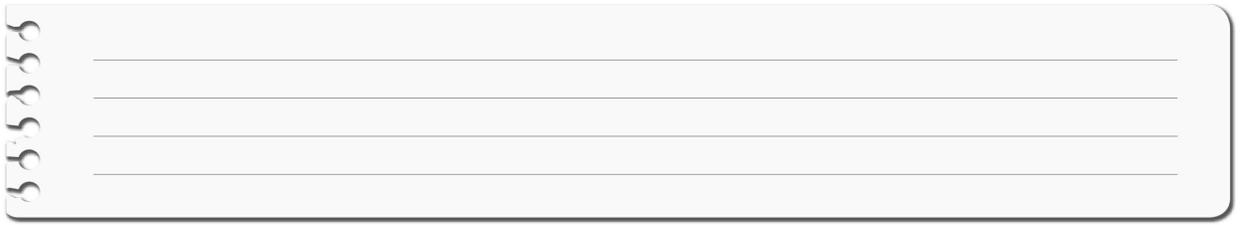
Es absurdo que un padre le diga a su hijo que no fume si él mismo tiene un cigarro en la boca o que no ingiera alcohol mientras él tiene una copa en la mano. Algo así como: «Tú no mientas; pero cuando me hable el cobrador, dile que no estoy».

- La estructura que los niños van formando para la vida adulta se basa más en la experiencia que en los consejos que les podamos dar; de ahí la importancia de predicar con el ejemplo, y formar valores en aquellos que más amamos.

¿Cómo son tus actitudes cuando se encuentra un niño cerca?

¿Crees que son las adecuadas?

¿Modificarías alguna... o todas?





El área de servicio al cliente forma parte de la columna vertebral de una empresa, pero es común que dicho servicio sea pasado por alto y el trato a los clientes sea deficiente.

Si brindas un servicio, quien lo recibe no le importa si estas de buenas, si en tu casa las cosas marchan bien o si te peleaste con tu pareja. El cliente siempre espera que le ofrezcas la calidad por la cual está pagando. Tomando esto en cuenta cambia tu actitud o perderás a tus clientes.

- Practicar el don de las relaciones humanas no se trata de ser servil para agradar a otros. En lugar de eso puedes tener una actitud cordial. Puedes hacer un esfuerzo por entender que nuestra experiencia de vida depende de nuestra respuesta frente a los eventos cotidianos. Puedes elegir vivir con respeto, gratitud, honestidad, confianza y esperanza.

¿Amas lo que haces o te sientes explotado?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

Si te sientes explotado, ¿por qué razón crees que no modificas tu situación?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Los seres humanos estamos acostumbrados a responder a los eventos cotidianos con base en la experiencia de nuestra vida.

Solemos tener emociones que nos acompañan casi todo el tiempo únicamente por mero hábito. Observa a la gente que te rodea: está el pesimista, la angustiada, el nerviosito, la eternamente feliz, etcétera. ¿Tú qué personaje representas?

El hecho de que hayas tenido una actitud por años no implica que tengas que verlo como una condena perpetua y sentirte mal. Utiliza un lenguaje propositivo. Trata de sentirte bien, quizá al principio tengas que esforzarte para hacerlo, pero con la práctica será natural.

Recuerda:

- Observa tu postura corporal: los hombros caídos, el seño fruncido y estar cabizbajo nos lleva a sentirnos mal. ¡Cambia tu postura, cambia tu estado de ánimo!

¿Qué actitud piensas que se repite en ti?

¿Estás a gusto con ella?

¿Te gustaría conservarla o cambiarla por otra? ¿Cuál?





La vida está en constante movimiento y en ocasiones nos suceden cosas que nos obligan a movernos de donde estamos. Nos resistimos a dar ese paso sin darnos cuenta que quizá lo que hoy vemos como una desgracia se puede convertir en nuestra mayor bendición. Es importante cambiar para mejorar.

- Solemos creer que cuando tengamos el entusiasmo adecuado haremos las cosas que tenemos planeadas, pero el impulso no llega por arte de magia. Es a través de la acción que encontramos la motivación.

Para llevar a cabo una acción planifícala de la siguiente manera:

Organiza un plan de acción realista: identifica tus metas de manera global y a continuación ve al detalle: el para qué, te llevará al cómo. Establece tu estrategia. Ponte metas medibles, objetivas y concretas. Es momento de poner manos a la obra.





FATALISMO

Es natural que una persona que creció en un hogar disfuncional viva con una sensación de fatalismo. Seguramente forman parte de su rutina diaria frases como: «El amor no existe; el éxito es posible pero no para mí; cuídate, que te van a fastidiar; la vida es un valle de lágrimas; lo peor puede suceder».

- La vida está llena de contrastes, no todo es negro o blanco: también hay grises. Además, estar permanentemente preocupados por las cosas terribles que pueden suceder llega incluso a afectar la salud. Por ello, hacer un esfuerzo por tener un poco de optimismo es imprescindible.

Haz un recuento de lo que sí tienes, de los logros que concretaste, de las personas que quieres y te quieren, de todos aquellos sueños que aún puedes lograr.

A graphic of a spiral-bound notebook page with four horizontal lines for writing.





Hay quienes al primer tropiezo abandonan sus proyectos pensando que no pueden, sin darse cuenta que el problema es que, en ese momento, carecen de la experiencia necesaria y no se dan la oportunidad de triunfar. Y hay quienes ven en el fracaso un aprendizaje para llegar a su objetivo.

Una persona exitosa cree en sí misma, confía y tiene seguridad en lo que hace. Una persona exitosa jamás renuncia a sus sueños, tiene sus metas claras y su enfoque le ayuda a lograrlas, reconoce sus habilidades y las fortalece en el camino al éxito. La disciplina, perseverancia y fuerza de voluntad son algunas de sus características principales.

- ¡Este instante es perfecto para volver a empezar!

¿Cuál de tus sueños te gustaría llevar a cabo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Por qué?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Cuando vivimos pendientes de lo que no tenemos, nos mantenemos en un estado de angustia constante, vemos el mundo con pesimismo, damos rienda suelta a la ira y estas emociones nos llevan a la depresión.

Esta actitud de amargura aleja el bienestar y a las personas, porque descargamos nuestra envidia y frustración en aquellos que nos rodean. Es como traer una nube negra alrededor que no nos abandona.

- Tú eliges sentirte bien o mal por lo que te sucede. Muchas de las actitudes que tenemos son hábitos y creencias del pasado que hemos reafirmado a través de la experiencia. Está en tus manos cambiar si así lo deseas, basta con poner tu enfoque en lo que sí tienes.

¿Qué cambiaría si en lugar de restar empiezas a sumar en tu vida?

¿Por qué?





Quien juzga a otras personas por su aspecto, credo, preferencias o posición social, se pierde de vivir la experiencia de conocer nuevas maneras de pensar. Es probable que esta persona sea así por sus propias heridas emocionales: que no acepte quién es y de dónde viene, ni su historia de vida, además de tener una opinión devaluada de sí mismo. Por ello, critica los actos de otras personas.

Es más fácil ver los errores ajenos, que cambiar lo que no nos gusta de nuestras vidas. Conducirse así, aleja a las personas y se termina por vivir en soledad.

- Aceptarnos tal cual somos nos da la oportunidad de considerar a los demás con sus virtudes y defectos, y esto mejora nuestras relaciones.

¿Qué harías si la persona a la que has criticado hiciera lo mismo contigo?

¿Pensarías que es justo? ¿Le darías importancia?

¿Por qué?





Te invito a disfrutar de la vida. Tienes problemas, lo sé. Todos los tenemos. Pero estar en estrés y angustia no los resuelve: los empeora porque no podemos ver la salida.

Respira profundo, haz un recuento de lo que tienes, piensa en todo aquello por lo cual estás agradecido, esto te hará sentir mejor. Piensa en los momentos felices que has tenido. Cambiar el pensamiento negativo te hace ser una persona propositiva.

- El bienestar es una decisión que puedes tomar día a día y mejora las relaciones con tus seres queridos. Mentalízate y sé feliz.

¿Te imaginas cómo sería tu mundo si de ahora en adelante eliges ser feliz a pesar de la adversidad?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué es lo que visualizas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Tener un proyecto de vida individual bien estructurado es como tener un mapa claro del lugar a donde queremos llegar. Puede marcar una diferencia muy grande para ti: es la forma de planear a futuro la vida que deseas construir. Para ello, es importante tener un profundo conocimiento de uno mismo.

- Respetar tus valores y principios. Ten claro para qué quieres lograr tus metas. Confía en ti y en tus capacidades.

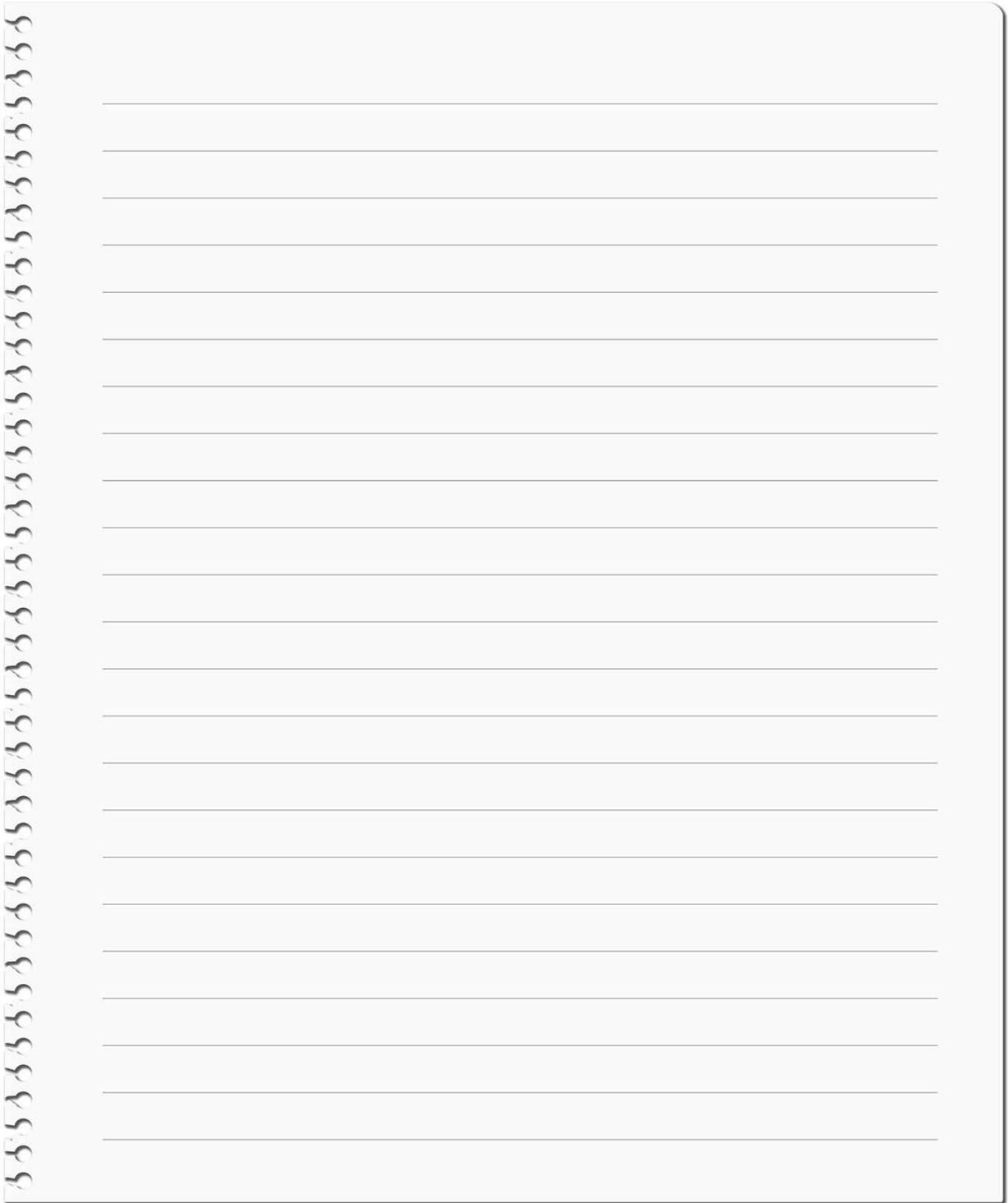
Para realizar el siguiente ejercicio es importante:

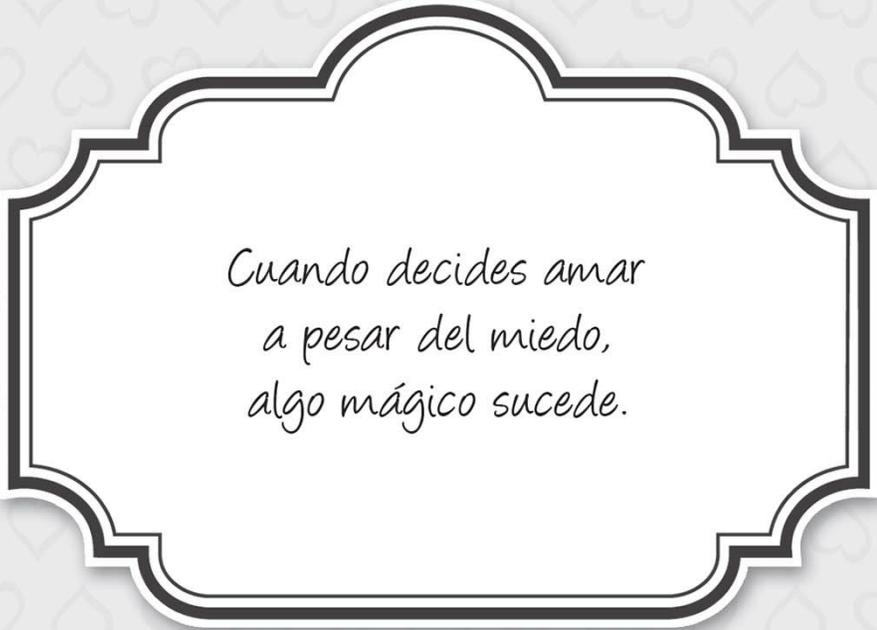
- Estar consciente de la realidad y poner metas reales para alcanzar nuestros sueños.
- Reconoce cuáles son las creencias limitantes que te impiden crecer. Sé objetivo con tus habilidades: observa las que están desarrolladas y cuáles hay que fortalecer.

Escribe de manera clara y concisa qué quieres hacer con tu vida, y a dónde quieres llegar.



Anota tus conclusiones:





*Cuando decides amar
a pesar del miedo,
algo mágico sucede.*



No conozco a ningún ser humano que haya podido ganar la batalla al tiempo. A la mayoría de las personas nos da miedo envejecer: nos teñimos las canas, buscamos la manera de evitar las arrugas y hay quienes además de decir que tienen una edad mucho menor, se visten como adolescentes.

Una persona que está activa, que tiene proyectos y metas que cumplir, no se preocupa por el calendario, el tiempo le parece poco para lograr todo lo que desea.

- Quien no evoluciona ¡se queda en el pasado! Cada edad tiene su encanto cuando se sabe vivir con dignidad. Quizá la juventud se va, pero te acompaña la sabiduría. Como persona no tienes fecha de caducidad, todo depende de tu actitud. Celebra tu vida y lo que estás haciendo.

¿Crees que actúas conforme a tu edad?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Te dan nostalgia los días pasados? ¿Por qué?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





¿QUÉ PASARÍA SI...?

Solemos tener el mal hábito de compararnos con otras personas y esto solo nos hace sentir inseguros, incapaces, desagradables, sin valor.

Esperar todo el tiempo la aceptación de quienes nos rodean, nos lleva a hacer muchas cosas que no deseamos. Además, cuando no lo logramos nos sentimos rechazados.

- Complacer a todos no es posible, nos aleja de la oportunidad de ser auténticos y expresar lo valiosos que somos, nos hace sentir un profundo vacío interior.

Si en lugar de comportarte como lo que no eres en la búsqueda de aprobación, te aceptarás exactamente como eres en este momento, con virtudes y defectos, ¿qué pasaría si te sintieras eficaz y responsable para enfrentar la vida?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

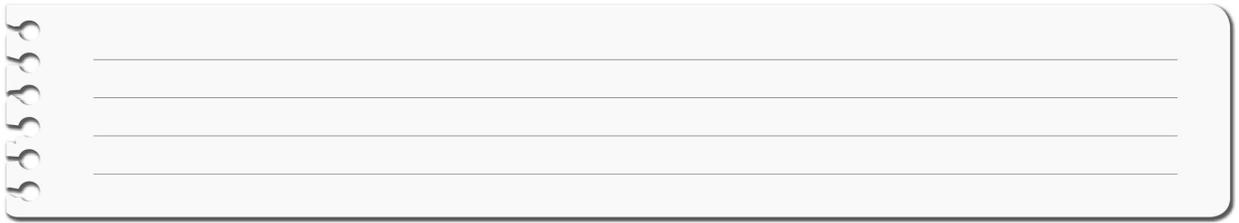
¿Qué pasaría si te dieras la oportunidad de ser feliz tal como eres?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Qué pasaría si consideraras que el afecto que te tienen las personas está ligado a lo que les puedes dar o hacer por ellos?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué pasaría si dejas de permitir esta conducta?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.



Una persona a quien se le educó y motivó a través de la descalificación de su persona tiende a repetir ese ejemplo, presionándose a sí mismo. Por ello, en ocasiones vivimos tanto estrés sin razón aparente. Pero hoy puedes cambiar lo que sientes aprendiendo a vivir ligero.

Ten un propósito de vida, te ayudará mucho en la búsqueda de la plenitud. Al levantarte, haz un recuento de lo que sí tienes. Sonríe, quizá al principio lo sentirás forzado, pero si lo repites te hará sentir mejor.

- Dile a tus seres queridos lo mucho que los amas. Perdona el resentimiento: sabe amargo y es un lastre muy pesado.

Recuerda:

- Ser agradecido es una virtud.
- Servir a otros te beneficia.
- Sueña despierto y trata de alcanzar tus sueños.
- ¡Elige ser feliz!





La cantidad de parejas que se divorcian es cada vez mayor y hay quienes después viven en soledad. Nos cuestionamos por qué hoy es tan complicado relacionarse como si fuera cuestión de suerte y no es así. Las relaciones se construyen a través del compromiso que cada uno de nosotros esté dispuesto a tener.

- Esperamos que una persona perfecta llegue a nuestras vidas a darnos la felicidad y el bienestar que no podemos generar por nuestros propios medios, sin tomar en cuenta que no somos perfectos y que además estamos dispuestos a dar poco porque nos hemos vuelto egoístas.

¿Tienes el compromiso de construir una relación sólida y dar lo mejor de ti a tu pareja?

¿Estás dispuesto a ceder en algunas cosas por el bien de la relación?

Si contestaste afirmativamente, ¿qué concesiones harías por el bien de tu relación?





Muchas personas tienen dificultad para ver sus habilidades porque son tan naturales que no les otorgan ningún valor. Sin embargo, viven tratando de especializarse en todas aquellas tareas que les son complicadas para ver si así logran convencerse, a sí mismos, que son suficientemente buenos.

¿Te has cuestionado el por qué no puedes concretar algunos de tus proyectos? Quizá no les estás dando el valor adecuado, porque piensas que por tratarse de ti, el mérito es menor y por lo mismo, te sabotearas.

- Como persona vales, y mucho, pero primero lo tienes que creer tú.

Observa y anota la manera en que te tratas.

Si planeas hacer algo, ¿tu primer pensamiento es que no va a funcionar?

¿Llegas a ofrecer un servicio buscando un «No» por respuesta?





No existe envidia de la buena. Aunque es el más humano, también es el más destructivo de los sentimientos. Es una sensación de frustración insoportable, común en aquellos que se sienten débiles, acomplejados o fracasados ante alguna situación que parece otorgarle felicidad a otra persona, a la que por ello se desea dañar.

Muchas veces tenemos este sentimiento sin darnos cuenta.

- Si tienes envidia no la niegues, observa el malestar y consecuencias que genera en tu vida.

¿Alguna vez has sentido opresión en el estómago cuando ves que alguien tiene algo que a ti te gustaría poseer?

¿Podrías incluso llegar a difamar, criticar, agredir y ser intolerante con esa persona?





En ningún lado está escrito que vivir tenga que ser un castigo.

Es común que con la prisa que tenemos cuando nos sentimos presionados o estamos bajo estrés pasemos por alto los pequeños detalles de la vida que nos otorgan felicidad. Vamos corriendo de un lugar a otro, poniendo metas cada vez más altas en el afán de acumular ¿y para qué? Si cuando estás en este estado haces las cosas de malas y a medias.

- Si «tienes que hacer algo» hazlo con el corazón. En el instante que cambies tu actitud ante los eventos, cambiarás los resultados.

¿Vale la pena todo ese esfuerzo que te obligas a hacer por lo que recibes a cambio?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Hasta cuándo te vas a dar la oportunidad de disfrutar tu vida?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





AMOR

En ocasiones confundimos amor con enamoramiento. Sentir amor no es solo tener sensaciones lindas en el cuerpo cuando estás con alguien, no es una lotería que te toca o llega como por arte de magia. Es una elección que a veces hacemos a nivel inconsciente, con base en nuestra historia de vida y por eso solemos equivocarnos.

Para que una relación de amor sea funcional tiene que construirse con: comunicación, afecto, comprensión, pero sobre todo con compromiso. Nadie puede exigir lo que no puede o no quiere dar. Es importante saber acompañar a los demás en los momentos difíciles y tener tolerancia ante lo que no nos agrade.

- Cuando realmente te comprometes a dar lo mejor de ti a quienes te rodean el resultado son relaciones afectivas sólidas.

¿Sabes acompañar a la gente que te rodea en las buenas y en las malas?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.

¿Dejas a los otros expresar lo que sienten por ti y tú a ellos?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.





Si recuerdas un poco el pasado notarás todas aquellas vivencias que has tenido: algunas son tranquilas y otras no. Todo lo que has pasado, tanto lo bueno como lo malo, ha formado a la persona que eres hoy. Lo que te ha sucedido es parte del aprendizaje que te ha tocado tener.

Te invito a que dejes de pelearte con tu pasado, suelta lo que no se concretó, lo que no fue...

Hoy puedes tomar lo bueno que te ha dejado cada una de tus vivencias y convertirlo en tu máximo tesoro.

- Tus experiencias pueden ser tus grandes aliadas hoy. En tus manos está la gran oportunidad de cambiar tu vida, ¡tómala!

¿Consideras que tus vivencias han valido la pena?

¿Por qué?





PROBLEMAS

Algunas personas, en el momento en que despiertan, tienen el hábito de hacer un recuento de todos los problemas que tienen. Esas personas incluso se preocupan hasta de los problemas ajenos.

Esto genera un malestar que les acompañará a lo largo del día, pues se llenan de angustia, miedo, desamparo y muchas otras emociones negativas. En la noche se van a dormir con toda esta carga y al despertar vuelven a hacer lo mismo. Ese hábito se convierte en un círculo vicioso que parece no tener fin.

Es muy complicado encontrar soluciones si solo le damos vueltas al problema.

- Cuando despiertes haz un recuento de las cosas amables que has vivido; esto te hará sentir mejor y te dará claridad de pensamiento.

¿Cuáles son las acciones concretas que puedes realizar hoy para solucionar los problemas que tienes?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Tienes la disposición para conseguirlo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





¡VOY A HACERLO!

El mundo está lleno de oportunidades para aquellos que desean salir adelante, para las personas que ven más allá de lo tangible y están dispuestas a correr el riesgo de tener éxito en la vida: a esforzarse, a ser mejores, a capacitarse, a tener perseverancia y disciplina, a tener excelencia en lo que hacen.

Los que no lo logran, viven llenos de justificaciones, todos tienen la culpa excepto ellos. Están instalados en la pereza, en la depresión, esperando que les resuelvan la vida. Dejan todo para después, envidian a quien llega a su meta.

- Más allá de los hechos reales, está la reacción que tenemos ante los eventos, con base en nuestra percepción. ¡Sal de la zona de confort y disponte a ganar!

¿Conoces a alguien que deje pasar las oportunidades?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Qué le dirías?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Es probable que en un hogar donde se educó con autoritarismo y afecto condicionado, lo que es «menos que perfecto» es inaceptable para algunos miembros de la familia. También es probable que estas personas estén negadas a sentir la satisfacción del logro, porque ante sus propios ojos nunca nada es suficientemente bueno. Se obsesionan porque necesitan sentirse en control para protegerse y para buscar su propia seguridad.

En un sentido positivo, esta conducta puede conducir a la gente a tener logros, estar motivados, ser disciplinados y perseverar frente al desaliento y a los obstáculos.

En el aspecto negativo puede ser muy perjudicial, pues postergar se hace un hábito, una costumbre de decir: «no lo puedo terminar hasta que esté bien hecho». Posponer es una acción frecuente para aquel que busca la aceptación de los demás.

- Es muy importante hacer las cosas bien, pero hay que saber distinguir entre excelencia y perfeccionismo.

¿Te preocupas demasiado porque las cosas que realizas a diario «estén bien hechas»?

¿A qué crees que se deba?





A todos nos gustaría que la vida fuera perfecta, que todo marchara de acuerdo a nuestros deseos, pero en el mundo real existen obstáculos, desencanto, días malos, relaciones que no funcionan.

Es sano poder desahogarse en momentos de frustración, pero cuando nos encanta hacer berrinches y quejarnos hasta el cansancio de las terribles cosas que nos suceden, el deshago se convierte en una actitud negativa que nos aleja de resolver nuestros problemas y nos aleja también de las personas que tenemos alrededor, pues éstas terminan por cansarse del drama de una víctima eterna de las circunstancias.

- Hay que quejarnos menos y buscar soluciones.

Si no te gusta tu auto, ¿por qué lo manejas?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

Si no te gusta donde vives, ¿por qué no te cambias?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

Si no te gusta tu empleo, ¿por qué sigues ahí?





Aquel que no consigue enfrentar un evento traumático puede llegar a utilizar varios mecanismos de defensa; con esto busca minimizar o evadir el hecho como si no hubiera sucedido nada.

Quien tiene esta actitud se aleja de la posibilidad de resolver sus problemas. Quizá tiene una explicación según su conveniencia y para no enfrentar el dolor emocional convierte una mentira en la verdad de su vida. Vive con resentimientos, juicios y críticas hacia quienes le rodean. Culpa a todos de lo que le sucede sin tener en cuenta su responsabilidad. Adopta una posición de «bueno» y «perdona vidas», o crea un mundo de fantasía en donde no pasa nada, todo es hermoso y se llena de un supuesto positivismo.

- Negar la realidad no beneficia a nadie.

¿Qué situaciones de tu vida son tan dolorosas que mejor prefieres evadirlas?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Has hablado de ellas con alguien?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





EMPRENDER

Una persona emprendedora es innovadora, utiliza su creatividad y ejerce acciones eficaces. Tiene un proyecto realista, definido y lo trabaja con disciplina. Sabe que los procesos tienen que madurar y tiene la paciencia para llegar a su meta. Ve los obstáculos como una oportunidad para ser mejor. Enfrenta sus miedos. Sabe escuchar y comunicarse. Se compromete consigo mismo para obtener resultados y concretar sus proyectos. Siente una pasión genuina por lo que realiza.

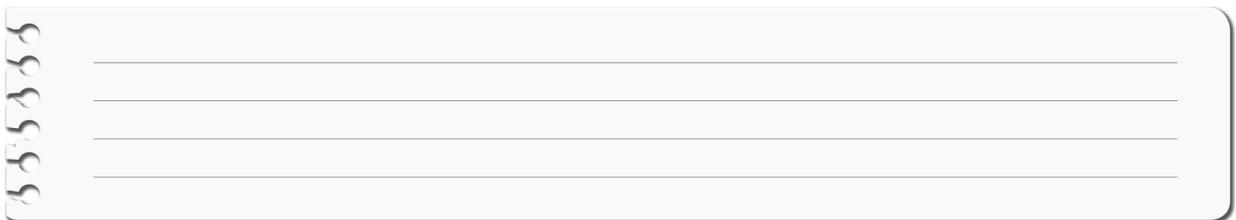
- Una persona emprendedora reconoce la importancia de las relaciones humanas, es servicial. Está dispuesta a trabajar con fortaleza. Confía en lo que hace, en su toma de decisiones y en su capacidad de liderazgo. Sabe correr riesgos, tiene pensamientos y una actitud propositiva; esto le da la motivación y la energía que necesita.

¿Conoces a personas emprendedoras?



A graphic of a spiral notebook with four horizontal lines for writing.

¿Su actitud te motiva?



A graphic of a spiral notebook with four horizontal lines for writing.





El amor es una emoción compleja, la única que trata de comprender su propio miedo. Y no me refiero solamente al amor romántico: cuanto más amas a alguien o algo, mayor es el miedo al abandono.

¿Cuántas veces nos vemos interesados en alguna persona pero no nos atrevemos a dar el primer paso por temor al rechazo? Hay quienes tienen tanto miedo a sentir dolor, que prefieren evitar amar. Pero el precio que pagamos por evadir el amor es muy alto, pues así como nos protegemos del dolor, también nos alejamos del gozo, nos aislamos y vamos adquiriendo amargura.

- Cuando decides amar a pesar del miedo, algo mágico sucede.

¿Te da miedo querer a alguien y luego perderlo?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Alguna vez has conseguido amor único y verdadero libre del miedo?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Hay quienes evitan asumir la responsabilidad de sus vidas y prefieren culpar a los otros de lo que les sucede. Ésta es una característica del sabotaje a uno mismo y existe con el propósito temporal de deshacerse de los sentimientos de culpa o de la angustia que genera la obligación.

Esta actitud refuerza la sensación de desamparo. Nos lleva a pensar que quienes nos rodean pueden tomar mejores decisiones que nosotros sobre nuestras propias vidas. Cuando no tenemos los resultados deseados nos resentimos y comenzamos a tener la sensación de impotencia, de angustia y de confusión.

- No se trata de hacerte sentir peor, es simplemente una reflexión para que puedas reconocer que la solución está en tus manos, siempre y cuando la quieras ver.

¿Te has preguntado si de alguna manera has contribuido en algo para que hoy tengas estos problemas?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.

¿Qué puedes hacer para resolverlos?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.





Algunas de las principales causas por la cuales la gente no puede lograr lo que quiere son la desidia y la falta de voluntad.

Llaman la atención aquellos que están derrotados antes de empezar, aunque saben que en el vivir diario hay situaciones y retos que vencer.

- La desidia es un temor que paraliza y nos deja sin deseos, la podemos confundir con pereza y apatía, pero en el fondo puede ser miedo al rechazo o a salir de una zona de confort. Vivir con bienestar es cuestión de una actitud positiva, de saber que uno puede lograr lo que desea, siempre y cuando uno esté dispuesto a poner el empeño que se requiere.

¿Siempre dejas para mañana lo que puedes hacer hoy?

¿Por qué?





¿ADÓNDE TE LLEVAN TUS PENSAMIENTOS?

¿Te has dado cuenta del lugar a donde te han llevado hoy tus pensamientos? Los pensamientos recurrentes son los responsables de tu estado de ánimo y del historial de reacciones que has tenido ante eventos cotidianos.

Quien vive temiendo a la pérdida, creyendo que el mundo es un lugar hostil, pondrá su atención en todas las situaciones que pudieran parecer fatalistas y encontrará motivos suficientes para reafirmar sus creencias.

- Si quieres sentirte mejor es importante que tengas un enfoque diferente. Cada vez que tengas pensamientos negativos acerca de lo que es tu vida, cámbialos por uno que te haga sentir mejor; al principio tendrás que obligarte un poco, pero con la práctica lo convertirás en un hábito que te dará claridad mental.

Escribe 5 conceptos que te vengan a la mente cuando escuchas:

La vida es:

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

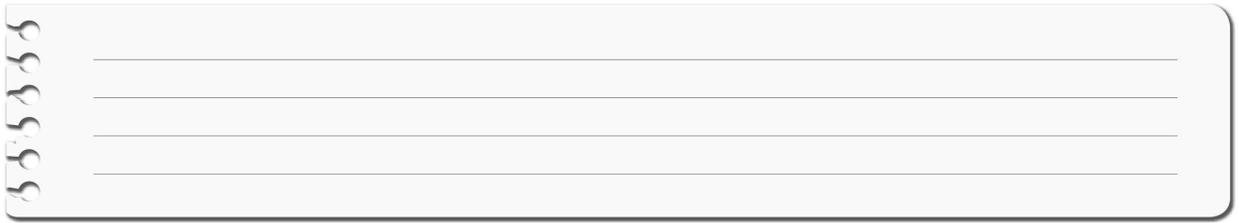
El dinero es:

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

El amor es:



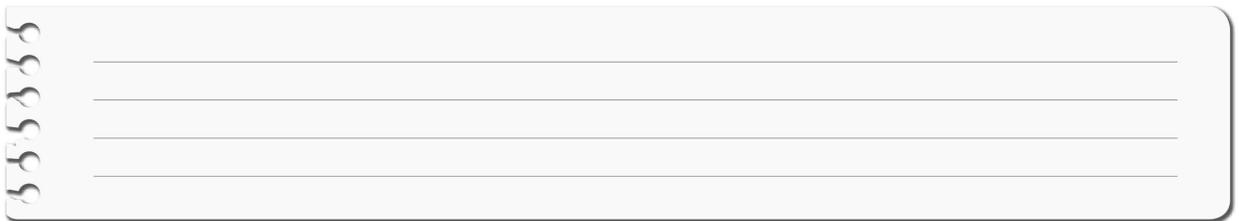
Los hombres son:



Las mujeres son:



El mundo es:



Yo soy:

A spiral-bound notebook with four horizontal lines for writing. The notebook is light gray with a dark gray spiral binding on the left side.

Observa lo que escribiste, éstas son tus creencias y tus conceptos acerca de la vida, cada pensamiento se convierte en acción, misma que tiene resultados. Tómallo en cuenta.





Todos tenemos una imagen clara de lo que nos gustaría que fuera nuestra vida. Deseamos tener la familia adecuada, las amistades perfectas, el mejor trabajo o el más productivo de los negocios. Tenemos muchos ideales respecto a lo que debieran ser las cosas y las circunstancias, y en pocas ocasiones éstos se asemejan a la realidad, lo cual nos provoca inquietud.

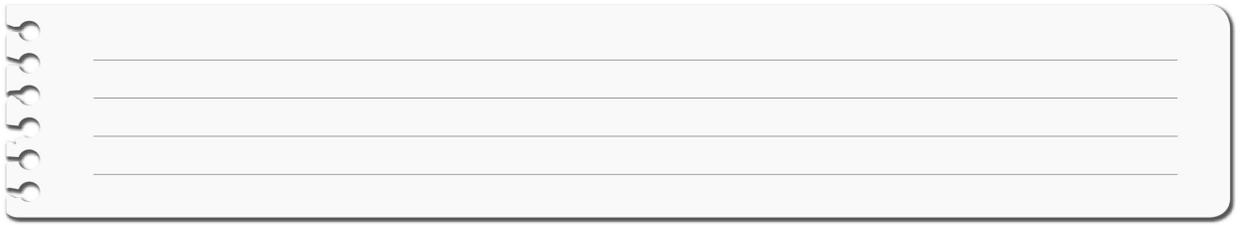
Tendemos a estar en una búsqueda de la seguridad. Si en un momento dado una persona, una situación o una cosa nos hacen tener la esperanza de lograr lo que deseamos, nos apegamos a ellos. Aunque después la relación o los resultados no sean lo que esperábamos y nos quedamos sufriendo, de la misma manera que cuando nos quedamos a ver una mala película en el cine esperando a que mejore.

- Hay que saber cuándo es el momento de decir adiós y seguir con nuestro camino.

¿Te has aferrado a algo o alguien?

¿Cómo fue esa experiencia?

¿La repetirías?





Tener una personalidad atractiva es el ideal de casi todos los seres humanos, pero pocos son aquellos que la desarrollan y para ello se requiere poseer sentido del humor y poder ver el lado amable de la vida. A nadie le gusta convivir con alguien que solo está de malas.

Hay que ser sociable y tener la cualidad de comunicarse de manera eficaz y cómoda con las demás personas. Asimismo debemos ser de ese tipo de personas que están dispuestos a enfrentar los eventos de la vida con valor y seguir adelante en su camino.

- Una actitud positiva también es importante. Alguien que puede dar palabras de aliento a otro que está pasándola mal es muy apreciado. En cambio, es muy difícil convivir con alguien cuya negatividad es permanente.

¿Qué tipo de persona consideras que eres, alguien con actitud negativa o positiva?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Por qué?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Todas las personas tenemos millones de razones para ser como somos, de acuerdo, pero también tenemos motivos para ser mejores. Ésa es tu elección.

De ahí la importancia de ser una persona amable. Sonríe y seguramente recibirás una respuesta cálida. Evita el chisme. Por más distracciones que tengas, procura saludar a todos. Recuerda que los demás no están enterados de todos tus problemas ni tienen la culpa de lo que te pasa. Escucha con atención cuando alguien esté hablando, de la misma manera que te gustaría que alguien lo hiciera por ti.

- La cortesía nunca está de más, ser paciente con otras personas es una virtud que a la postre te dará satisfacciones.

¿Has conocido a alguien, o te ha atendido algún empleado que te trate con rudeza?

¿Cómo te sientes cuando eso sucede?

¿Y cuando alguien te trata bien cómo te sientes?



¿Lo tratas de la misma manera?





No sé

¿Has conocido a alguna persona que no acepte sus errores y que siempre tenga una justificación para todo? Te das cuenta que se equivocó, tratas de razonar con ella para que corrija su error, pero se mantiene en lo dicho y se evade a través del enojo o culpándote de lo que le sucede, ¿verdad?

Nadie nació sabiéndolo todo, así como tampoco existen personas perfectas. Sin embargo, para algunos es muy complicado admitir sus errores y los avergüenza decir no sé o no quiero.

- Los necios son personas que generan relaciones tóxicas. Si convives con alguien así, tienes dos caminos: aceptarlo como es o alejarte. Nadie hace cambios internos a menos que lo decida por sí mismo, o por las consecuencias de sus actos. A fin de cuentas, quien no acepta sus limitaciones se quita la oportunidad de desarrollar sus habilidades.

¿Alguien cercano a ti se comporta de esta manera?

¿Has hablado de ello con esta persona?





Todo lo que vivo hoy es una consecuencia de mis actos en el pasado. Hay personas que no tuvieron consecuencias equitativas a sus acciones y por ello no lograron establecer límites adecuados desde su infancia, y en su vida adulta son aquellos a quienes les gustan las emociones fuertes e inconscientemente viven buscando situaciones que los lleven al extremo, pierden la sensibilidad y tal parece que nunca se satisfacen. Pero a la larga terminan por quejarse del sufrimiento y de la soledad en que viven, sin darse cuenta que son sus actos los que los llevan a esos estados de ánimo.

- Todo lo que hacemos tiene una repercusión y si no nos damos cuenta de ello lastimamos a quienes amamos.

¿Estás involucrado en alguna relación en la cual la otra persona no respeta tus términos o tus condiciones?

Si contestaste afirmativamente, ¿qué límites te gustaría establecer para esa relación ahora?





Aquellas personas que en su infancia vivieron en un entorno hostil e inseguro, tienden a ser inmaduros a pesar de su edad cronológica. Los rasgos que desarrollan son:

- Sensación de inferioridad, viven llenos de dudas, además de estar en una eterna búsqueda de aceptación. Cuando las personas inmaduras se comparan con otros tienden a descalificarse. Se mantienen en un estado de angustia, buscan el perfeccionismo. Son rígidos y les resulta muy difícil salir de una zona de confort. Alimentan el pesimismo por miedo a equivocarse y por lo mismo son obsesivamente controladores, se exigen demasiado. Dan mucha importancia a lo que les sucede y constantemente buscan ser el centro de atracción, su estado de ánimo es inestable y tienen una reacción exagerada ante los eventos.

¿Conoces a alguien así? ¿Qué le dirías?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

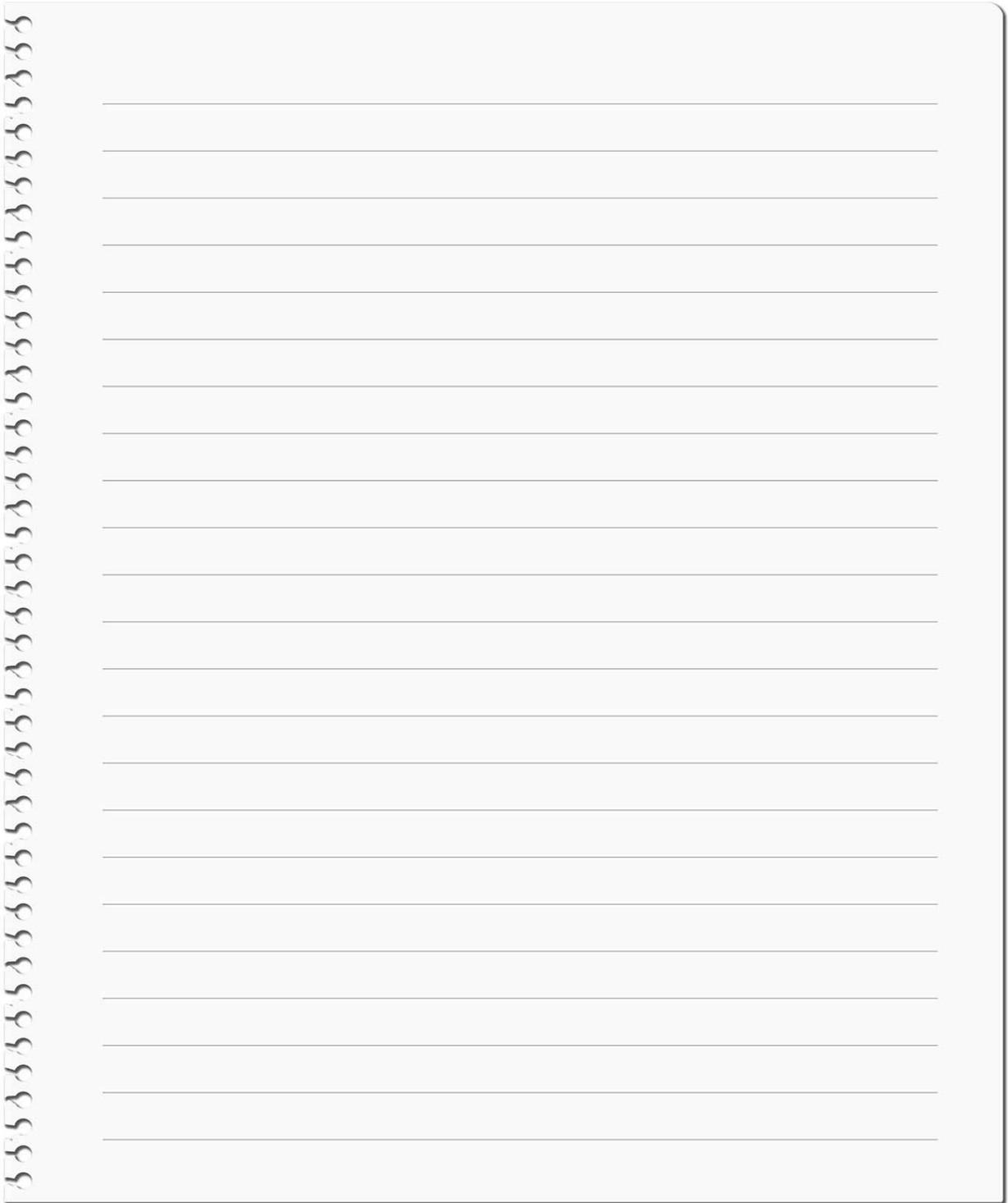
¿Tendrías la humildad de reconocer alguna de estas características en ti?

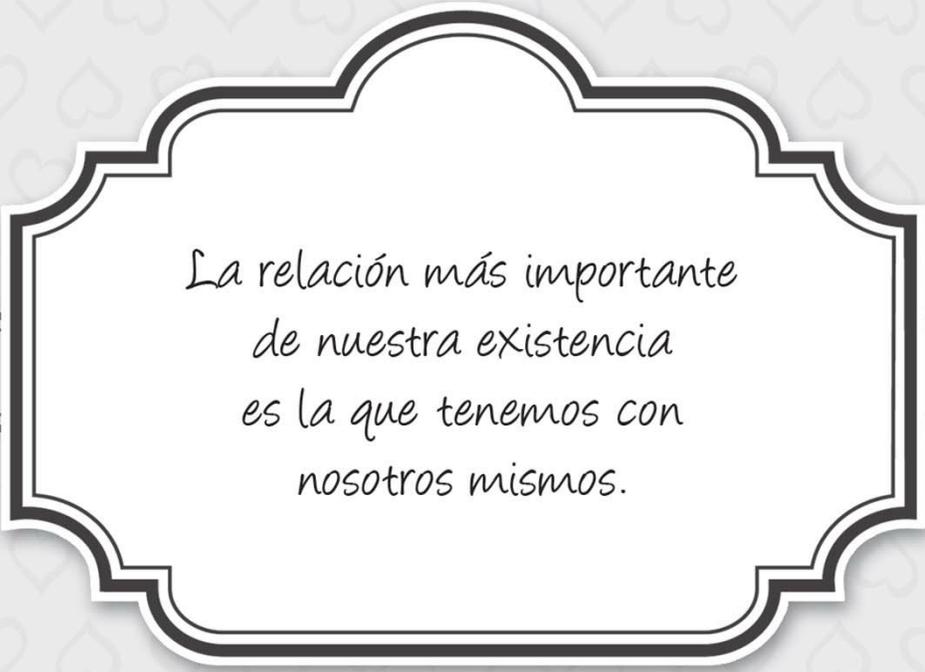
A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Cuáles serían?



Anota tus conclusiones:





*La relación más importante
de nuestra existencia
es la que tenemos con
nosotros mismos.*



Si las cosas no son como queremos, muchas veces tendemos a mostrar enojo, a quejarnos constantemente, a caer en depresión. Evitamos la realidad y rehuimos enfrentar los problemas de una forma adecuada. Las dificultades que no radican en el dolor o sufrimiento, sino en la actitud que tenemos frente a ellas, resultan de vital importancia en el aprendizaje para desarrollar la tolerancia ante la frustración, porque nos permiten desarrollar la fortaleza necesaria para enfrentarnos con éxito a las circunstancias de la vida.

- Piensa en todo lo que has dejado ir por estar aferrado a la intolerancia. El malestar es una circunstancia natural en un ser humano; lo que es anormal es quedarse estacionado en ese sentimiento y no hacer nada para cambiar.

Por favor describe, de forma honesta y muy breve, de qué manera consideras que reaccionas ante los problemas.

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Puedes distinguir los problemas reales que te preocupan en este momento de tu vida?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Las circunstancias cotidianas nos orillan a olvidar que nosotros construimos la vida que tenemos hoy con base en nuestros actos diarios. El tratar de hacer las cosas rápido, sin el menor esfuerzo, nos ha llevado a tratar de eludir los procesos naturales, a desear que todo se resuelva como por arte de magia.

En una actitud egoísta de «yo primero», tendemos hacia una pérdida de valores. Hemos dado rienda suelta a nuestros defectos de carácter, faltado al respeto a cuanto nos rodea y atropellado lo mejor de nosotros mismos. Esto genera desmotivación hacia la vida, el trabajo y el estudio. Nos justificamos y ponemos barreras que evitan el adecuado desempeño de las capacidades que cada uno de nosotros tenemos.

- En nuestras manos está el cambio.

¿Qué valores crees que han perdido las personas en general?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Crees que tú sí los posees?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





¿Trabajas para vivir o vives para trabajar? Es admirable que una persona busque superarse a cada momento. Si bien la excelencia, el compromiso, la disciplina, el esfuerzo y la acción son ingredientes indispensables para llevar a cabo una tarea, hay quienes creen que su valor como personas depende de lo que poseen. Creen que su existencia está centrada en el hacer y en demostrar sus capacidades. De esa manera buscan la aceptación que no encuentran en sí mismos.

Es necesario tener un equilibrio entre la vida laboral y la personal. Para cualquier ser humano es indispensable un tiempo para descansar, despejar su mente y hacer otras actividades que le permitan crecer como persona, además de liberar el estrés acumulado.

- Recuerda que el tiempo que hoy no dediques a tu familia y seres queridos no lo podrás recuperar después.

¿Consideras que te das la oportunidad de tener tiempo libre para desarrollar otras actividades fuera de las habituales?

A light gray rounded rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Te gusta tu forma de vida?

A light gray rounded rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





La timidez suele ser la manifestación de una autoestima baja. Las personas que son tímidas generalmente no saben valorarse ni tienen confianza en sí mismas y se sienten incómodas al relacionarse con los demás.

Es común para todos percibirse así en algún área, pero a veces tenemos la tendencia a pensar que eso solo nos sucede a nosotros y nos aislamos. No idealices a las personas que te rodean, son personas como tú, deja de sentirte menos, no te compares. No tienes que ser como los demás. Acepta el rechazo: es algo que le sucede a todo el mundo. Todos cometemos errores y debemos verlos como un aprendizaje para el futuro.

- Haz una lista de tus logros. Reconoce y da valor a tus necesidades. Encuentra tus virtudes y fortalezas para reforzar tu autoestima.

¿Te consideras tímido?

¿Por qué?





COMPETITIVO

¿Te has relacionado en ocasiones con personas para las cuales lo más importante es demostrar, a toda costa, que saben más y que son mejores que otros?

Hay una diferencia abismal entre ser competente y competitivo. Una persona competente tiene un profundo impulso de superación, se esfuerza por ser mejor cada día, por tener logros y sabe que esto depende de su proyecto de vida.

Una persona competitiva es agresiva, no le importa qué tenga que hacer o encima de quién tenga que pasar para lograr sus objetivos, pues sus relaciones son de conveniencia. Las personas competitivas son soberbias y poco queridas en el lugar donde trabajan.

- Recuerda: Detrás del afán de competir se esconde una autoestima baja.

¿Qué pensamiento crees que es más común en ti y en las personas con las que más te relacionas: «Seguro que puedo más que él o que ella» o «Reconozco las habilidades y virtudes de cada quien»?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Por qué?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Hoy es un buen día para celebrar tu vida. ¿Te imaginas tener la oportunidad de vivir feliz? Te invito a cambiar tu actitud, de nada sirve permanecer enojado desquitándose de lo que te sucede, eso no resuelve nada y nos amarga. Tú tienes la capacidad de cambiar tu estado de ánimo tan solo con desearlo y ser disciplinado. Para ello necesitas:

- * Ser optimista enfocándose en lo bueno de cada situación y en las soluciones más que en los problemas.
 - * Tener sentido del humor, la risa reduce el estrés y la ansiedad mejorando tu salud.
 - * Debes recordar que las cosas no siempre son como nos gustaría que fueran. Hay que hacer un esfuerzo para adaptarnos a las circunstancias, esto nos aligera la vida.
- Ten presente que la creatividad es importante porque nos ayuda a encontrar soluciones diferentes.

¿Te consideras feliz?

¿Crees que las personas cercanas a ti lo son?





No podemos agradar a todos la mayor parte del tiempo porque esto implica dejar de ser nosotros mismos. Ocultar lo que sentimos solo por estar al pendiente de qué van a pensar los demás nos enferma física y mentalmente. Tenemos derecho a expresarnos y a ser auténticos, sin sentirnos culpables por las consecuencias de nuestra honestidad.

Decir «no» es difícil, porque nos enseñaron a ser complacientes para evitar el rechazo, aún por encima de nuestro bienestar.

- Aunque pensemos lo contrario, tener la capacidad de poner límites adecuados nos lleva a respetar nuestras convicciones y puntos de vista. De esta manera no nos permitimos ser manipulados, somos más seguros y no nos traicionamos siendo la copia de alguien más. ¡Es tu vida y tienes derecho a amarte, aceptarte y respetarte tal como eres!

¿A ti te da miedo no agradar a los demás?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Sientes que a veces te han exigido más de lo que puedes dar?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





A todos nos gustaría que sucediera algo que transformara nuestras vidas y no nos damos cuenta que el cambio siempre está a nuestro alcance. La relación más importante de nuestra existencia es la que tenemos con nosotros mismos y justo ahí radica la importancia de centrar nuestra atención en lo realmente valioso: saber quién eres.

Para hacerlo podemos empezar por reconocer nuestras habilidades, definir nuestras emociones, apreciarnos y aceptarnos por lo que realmente somos más allá de lo que quisiéramos ser. Saber de dónde venimos y decidir qué rumbo queremos que tome nuestra vida. Éstos son actos de amor.

- Tengamos la certeza de que podemos contar con nosotros mismos, que tenemos la disposición para salir adelante a pesar de la adversidad en la que nos encontremos; esto significa el principio de un gran cambio.

¿Sabes lo que te gusta y a dónde quieres ir?

¿Cómo fue que te diste cuenta de esto?





En muchas ocasiones algunos de nuestros sueños se ven truncados, no porque no sirvan, sino porque nos perdemos en el camino. Procura hacer un plan de acción detallado, pon metas a corto, mediano y largo plazo.

Las tareas deben ser sencillas y bien definidas. Si desde el principio quieres hacer todo a la vez, terminarás por no hacer nada; de ahí la importancia de poner metas alcanzables.

Busca la excelencia en cada labor. Sé consciente, además de objetivo, de las habilidades y recursos con los que cuentas. Capacítate si es necesario para lograr un mejor rendimiento.

Es importante que pongas fechas límite, esto evitará que postergues. Al final haz un balance concienzudo de aciertos y errores para aplicarlo en tu próximo proyecto.

- El mejor momento para ocuparte en conseguir lo que deseas es ahora mismo.

¿Cuál es tu estrategia a seguir para esto?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Crees que es suficiente?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





En ocasiones las relaciones interpersonales son complicadas. Es natural que los seres humanos busquemos siempre nuestro beneficio, ¿pero qué pasa cuando afectamos el bienestar de otros? Al imponer nuestras ideas porque pensamos que las cosas deben ser de una manera en particular, atropellamos la libertad de quienes están alrededor.

Las personas que tratan de controlar todo, que tratan de manipular para salirse con la suya; que agreden con sus conductas rígidas, abusando verbal o físicamente de otros, solo reflejan todos sus temores.

¿De qué manera podemos encontrar un equilibrio? No se trata de ser santos, es simple sentido común: si respetas los límites de quienes te rodean, las cosas fluyen más fácilmente.

- Todos tenemos motivos para ser como somos, pero también tenemos muchas razones para ser mejores.

Responde con sinceridad: ¿alguna vez supiste que eras, o has sido, egoísta con alguien más?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

Si respondiste afirmativamente, ¿cómo te diste cuenta de ello?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Todos los grandes avances de la humanidad han empezado como un sueño, pero algunos se quedan guardados en un cajón porque no hemos sabido cómo desarrollarlos.

Ser una persona servicial, y darle un seguimiento adecuado a tu proyecto, es de suma importancia.

- Recuerda: Para concretar un proyecto es importante reafirmar la autoestima, pues la primera valoración adecuada que debemos tener es la que hacemos de nosotros mismos.

Antes de presentar tu proyecto hazte estas preguntas:

¿A dónde quieres llegar?
¿Para qué haces lo que haces?
¿Esto llena tus expectativas realmente?
¿Por qué, entre tanta oferta, alguien va a elegir tus servicios?
¿Qué beneficios estás otorgando?
¿Tu trato es cordial?





No existe persona perfecta ni nadie a quien las cosas le salgan bien siempre. Aún para aquellos a quienes vemos como personas de éxito, algunos de sus asuntos se quedan a medio camino. Si en este momento las cosas no pasan con la rapidez que te gustaría, no te desanimes, todo requiere de un tiempo adecuado para madurar. Construir tiene sus procesos.

Aquel que vive buscando atajos, haciendo las cosas rápido sin poner esfuerzo de su parte, suele encontrarse con contratiempos tales como hacer las cosas mal y de manera arrebatada, tomar malas decisiones, conformarse con lo menos, abandonar de forma prematura sus proyectos, sabotearse y postergar.

- Ten confianza en ti y en lo que haces, cumple con tus fechas límite y mantén el enfoque en lo que quieres lograr.

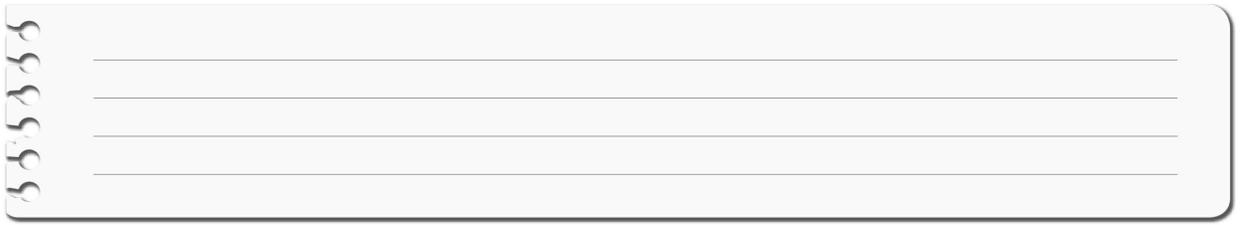
¿Cómo reaccionas ante tus proyectos fallidos?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Crees que les debas dar una segunda oportunidad?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Por qué?





Mucho de lo que vivimos es una consecuencia de aquellas acciones que repetimos día a día. Entre los elementos principales que se requieren para alcanzar las metas que nos hemos trazado, además del compromiso personal, está el tener buenos hábitos.

Pocos son aquellos que nacieron con el gran gusto por cuidar su alimentación, su peso, tener relaciones afectivas sanas, así como hacer ejercicio y tener acciones que los lleven a donde quieren llegar. Tú puedes cambiar tus hábitos si te lo propones; se dice que son necesarios 21 días de constancia y disciplina para lograrlo.

- Proponte un cambio a la vez. Quizá al principio tengas que obligarte un poco, pero con el paso del tiempo, y a base de repetirlo una y otra vez, verás los resultados que anhelas.

Recuerda:

Elabora un calendario que puedas cumplir sin dejar de atender tus demás actividades.

Esfuézate diariamente hasta que hagas de esto un hábito positivo.





Una sola decisión puede cambiar el rumbo de nuestras vidas; nos puede llevar a tener grandes logros y alcanzar la felicidad, o nos puede sumir en una espiral de problemas que parecen no tener solución.

Es común que el miedo pueda orillarnos a tomar determinaciones inconscientes que saboteen nuestros planes. Uno de estos grandes miedos es estar en la búsqueda permanente de espacios seguros y a veces lo que nos benefició en el pasado hoy es un gran lastre que nos perjudica.

- Todos tenemos la oportunidad de transformarnos, en tus manos está elegir si a pesar de las circunstancias adversas eliges el desafío de enfrentarlas con valentía, o el no poder sobrellevarlas invitándote a renunciar a tus oportunidades de solucionarlas en una actitud destructiva. Tú decides.

¿En los momentos críticos de tu vida te ha dado miedo tomar alguna decisión?

A horizontal rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Por qué?

A horizontal rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Si quieres resultados distintos, no hagas lo mismo de siempre. Quienes han tenido éxito saben que es importante tener un enfoque claro del sitio al que desean llegar. Además, están conscientes de todo aquello de lo cual habrán de prescindir durante el tiempo que destinan para lograr sus objetivos.

Quienes han logrado sus propósitos tienen metas alcanzables; se esfuerzan cada día por hacer, lo mejor que pueden, su trabajo; se comunican de una manera clara, saben organizar y aprovechar de forma eficaz su tiempo. Son perseverantes, incluso cuando las circunstancias parecen adversas. Reconocen sus habilidades y debilidades de una forma objetiva y esto les permite aprovecharlas.

- Todo logro requiere esfuerzo y constancia. Una actitud propositiva es indispensable.

¿Tus metas a largo plazo son claras y concisas?

¿Haces algo para que lo sean?





¿Conoces a alguna persona que odie su trabajo? ¿Te imaginas lo complicado que debe ser realizar todos los días algo que te desagrada pensando que no hay otra opción? Las personas que no están conformes con su situación laboral se sienten robados debido al gran esfuerzo que tienen que hacer por lo poco que, desde su punto de vista, les pagan. Piensan que son genios incomprendidos.

Quienes viven así no se dan cuenta que este estado afecta a todos los que están alrededor. Su desempeño es mediocre y sabotean el desempeño de sus compañeros de trabajo, pues otros tienen que laborar el doble para corregir los errores. Además de cargar con sus discursos de continuo lamento.

- A este tipo de personas les convendría un cambio de actitud, quizá eso lograría hacer que se sintieran mejor.

¿En tu trabajo hay alguien que haga esto?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing three horizontal lines for writing.

¿Qué te gustaría decirle?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing three horizontal lines for writing.





A todos nos gustaría que la vida fuera muy sencilla, jamás tener un solo problema y mucho menos padecer enfermedades o sufrimiento. A todos nos gustaría ser inmortales y que nuestros seres queridos también lo fueran. Pero la realidad es otra: no hay un solo ser humano así. La vida está llena de matices, alegrías y vicisitudes.

Hay experiencias hermosas, gratificantes, pero tenemos la tendencia de borrarlas de nuestros recuerdos por estar enfocados en lo que nos falta, o en el temor de lo que pueda suceder mañana.

- Es muy importante optar por tener una actitud propositiva. Puedes ser un poco más justo contigo mismo y valorar lo bueno que has hecho y vivido.

¿Alguna vez has sentido que te juzgas severamente?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Cuál ha sido tu sentir?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Aquel que no lleva a cabo sus promesas no solo pierde credibilidad, también daña irremediablemente sus relaciones, ya sean personales o comerciales, y termina por cerrarse las puertas. Cuando las promesas incumplidas van dirigidas a los hijos, se fractura la estructura emocional del niño para toda la vida, generándole incertidumbre.

Ser digno de confianza es importante. Se crea admiración y respeto por aquel que sabe enfrentar sus responsabilidades. Si alguien te pide algo y no puedes hacerlo, estás en libertad de decir «no», pero si ya te comprometiste es tu obligación cumplir con tu palabra.

- La confianza mutua es parte de los cimientos que se requieren para construir una relación interpersonal sana.

¿Crees que eres una persona de fiar?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Por qué te consideras así?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





Los celos intensos están acompañados de sentimientos de inseguridad, auto-compasión, hostilidad, depresión.

Son destructivos y la relación termina por convertirse en amor-odio.

Quienes los sienten viven pensando que su pareja está implicada emocional o sexualmente con otras personas, sea verdad o no.

Para terminar con esta situación hay que estar conscientes que para bailar un vals se necesitan dos. Probablemente quien es celado se siente amado a través de esta relación; el que cela busca motivos para alimentar estas emociones, acosando, persiguiendo a su pareja, pero ambos viven en un profundo sufrimiento. El estar pendiente de los actos de otro es el reflejo de querer evadir la enorme responsabilidad de enfrentar nuestras propias vidas.

- Esforzarnos por amarnos a nosotros hace la diferencia, pues no hay recompensa suficiente para pagar el enorme precio de vivir en este estado.

¿En tus relaciones como pareja has llegado a celar o te han celado?

¿Te resulta gratificante?





La indecisión es la incapacidad de una persona para evaluar un hecho en el que se toma una determinación, o para elegir entre varias opciones que se ofrecen.

Se convierte en un verdadero obstáculo paralizante cuando la más mínima cosa que deba enfrentar un individuo le implica un serio problema.

Si no se atiende, la indecisión destruye la seguridad de cualquiera que la padece, pues se pierde la capacidad para ser objetivos con la realidad que vivimos. Hace que nos sintamos incapaces de ordenar los pensamientos, provoca que nos equivoquemos al hablar y al escribir, y ocasiona que desconfiemos de nuestros juicios.

- Para trascenderla hay que atreverse a tomar riesgos, poner metas adecuadas, esforzarnos por adquirir confianza, hacer una valoración objetiva de cada situación, darnos la oportunidad de equivocarnos.

¿Te ha dado miedo decidir por algo en específico?

¿Te sientes a gusto con esa sensación?





No creo que haya nadie que viva en sufrimiento tan solo porque sí.

Es una realidad que los eventos de la vida diaria en ocasiones nos llevan a sentirnos tristes o angustiados, pero también es importante descubrir la forma de encontrar el gozo que hace la vida más placentera.

Para lograrlo es importante despedirnos de todos aquellos pensamientos negativos que solo logran llevarnos al fatalismo. Recuerda que el sentido del humor es una herramienta infalible para llegar al bienestar.

Pon metas objetivas a lo que desees, las expectativas demasiado elevadas nos llevan a la frustración.

- Acéptate como eres, dile adiós a la opinión negativa que tenías de ti. Cuida la postura de tu cuerpo, es fácil percibir a alguien deprimido por su espalda encorvada.

¿Te cuesta trabajo aceptar las invitaciones para divertirte ya sea para ir de fiesta, de vacaciones, a tomar un café, etcétera?

¿Por qué?





A la mayoría de las personas nos gustaría tener una gran lista de amistades; sin embargo, poco sabemos acerca de formar vínculos afectivos sanos.

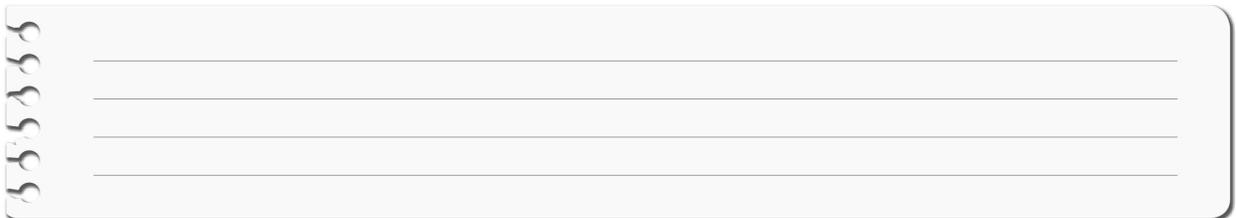
Hay que empezar por ser amables y la mejor manera de romper el hielo es sonreír. Saluda a todos, sin duda serás más amigable. Aprende a escuchar; en un mundo como el nuestro, tener a alguien en quien confiar es un alivio. No lastimes a otros, no hables mal de los demás ni traiciones a nadie; la vida da muchas vueltas y el daño se te puede revertir.

- Se positivo, una persona que vive en una queja permanente ahuyenta a todos. Haz elogios sinceros de lo que te gusta en una persona, ofrece tu ayuda.

¿Hablas a menudo con la gente que te rodea?



¿Te interesas por lo que hacen?





¿Conoces a alguien que en cuanto le preguntas cómo está comienza a hacer una lista detallada de todas las tragedias de su vida? ¿No te dan ganas de salir corriendo? Y ¿qué pasa cuando eres tú quien vive haciendo un recuento de sus problemas? ¿Cómo te sientes?

Si bien los asuntos por resolver son ineludibles, te invito a hacer algo diferente: enfócate en la solución y en los pasos que has de seguir para llegar a ella, esto te dará la objetividad que requieres para arreglar tus asuntos.

- En lugar de por qué, pregúntate para qué. Y recuerda que un paso a la vez te llevará a donde quieres ir.

Para encontrar puedes pensar:

¿Qué es lo que te provoca descontento?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.

¿Cuáles crees que serán las consecuencias de seguirte quejando?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and three horizontal lines for text.

¿Qué medidas puedes tomar hoy que te acerquen a una solución?





Es natural que las personas busquemos estar en un espacio de seguridad, pero el miedo a correr riesgos nos ata a vivir en una zona de confort que termina por convertirse en una prisión.

Si realmente estás en disposición de construir la vida que deseas tener, lo primero es dejar en el pasado lo que pudo haber sido y no fue, pues esto te mantiene anclado a una historia que ya no puedes cambiar y así no disfrutas tu presente.

Suelta los resentimientos, vivir reciclando lo que nos lastimó no nos permite avanzar.

- Hazte responsable de lo que te sucede, culpar a otros no resuelve nada y te quita la fuerza para resolver tus asuntos. No esperes que el otro cambie para estar en paz y ser feliz.

¿Actualmente te aferras a algo o a alguien que ya no es parte de tu vida?

¿Cómo es ese sentimiento? Descríbelo:





Con tantas cosas por vivir y tanto camino por andar, no vale la pena perder el tiempo en tristezas del pasado. Para un presente pleno y un mejor mañana recuerda que complacer a todos es imposible; por lo mismo, ser auténtico es tu mejor carta de presentación.

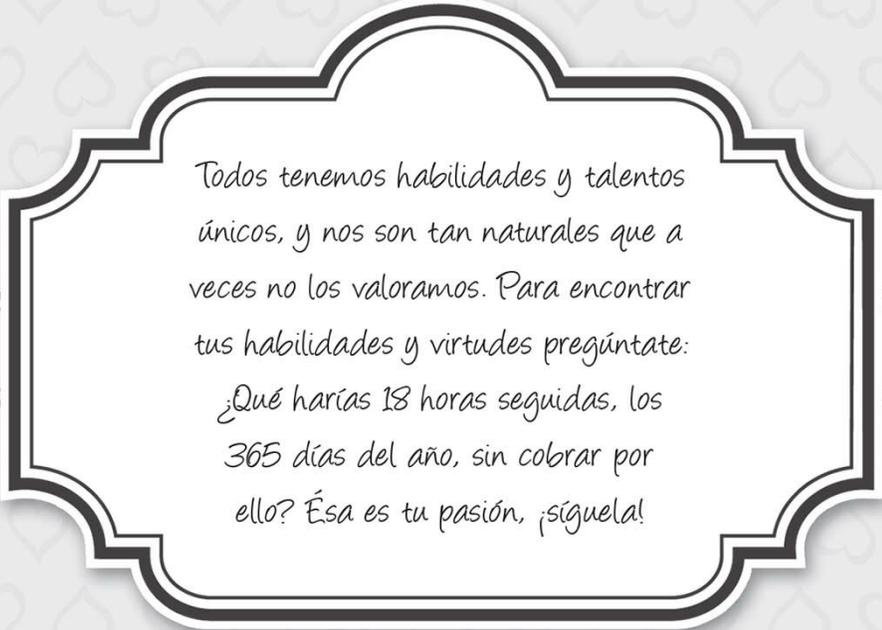
Para mejorar tu cotidianidad puedes poner en práctica lo siguiente:

Enfrenta tus miedos y no permitas que te paralicen, agradece lo que tienes; oblígate a hacer cosas que aunque no te gusten, te conduzcan a tu bienestar tales como hacer ejercicio, comer adecuadamente, cambiar hábitos negativos por otros positivos, respetar tus horas de sueño o adquirir conocimientos.

- Pon entusiasmo en todo lo que hagas, dale el verdadero valor a las cosas y reconoce tus prioridades. Mejora tus relaciones personales, trata a los demás como te gustaría que te trataran.

Piensa en tres actividades que puedan favorecer todo esto:

Ahora, ¡realízalas!



Todos tenemos habilidades y talentos únicos, y nos son tan naturales que a veces no los valoramos. Para encontrar tus habilidades y virtudes pregúntate: ¿Qué harías 18 horas seguidas, los 365 días del año, sin cobrar por ello? Ésa es tu pasión, ¡síguela!



PROBLEMAS

Si bien a todos nos gustaría tener una vida tranquila, llena de satisfacciones y felicidad, la realidad es que todos los seres humanos, así como tenemos los deseados momentos agradables que solo anhelamos vivir, también tenemos problemas y son inevitables. No se trata de minimizar lo que sentimos, sino de enfrentar lo que nos sucede.

La mayoría procuramos evitar los problemas ya sea culpando a otros, restándoles importancia, siendo víctimas de las circunstancias, pretendiendo que el tiempo los resuelva o de plano fingiendo no tenerlos. Nada de esto es una solución, al contrario: si lo permitimos, lo que pudo ser pequeño y sencillo, terminará por convertirse en una situación que nos arrollará.

- ¡Enfrenta tus problemas! Si no sabes qué hacer puedes pedir ayuda, se vale hacerlo.

¿De qué manera resuelves tus problemas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Actualmente qué problemas enfrentas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Como padres solemos decirles a nuestros hijos que es terrible discutir y que hay que evitarlo a toda costa. No nos damos cuenta que la forma en que los niños se relacionan entre sí hoy, será la misma en que lo harán de adultos con el mundo que los rodea.

- No todos tenemos la misma manera de pensar y tampoco estamos de acuerdo en todo. Es sano tener la libertad de exponer nuestros puntos de vista. El asunto es que si no sabemos hacerlo de una forma moderada, el conflicto puede llegar a ser enorme y generar resentimientos que duren muchos años, especialmente con aquellos que queremos. De ahí la importancia de aprender a tener diferencias, de reconocer cuando nos equivocamos y rectificar; de ponernos en los zapatos del otro y perdonarlo si nos ofendió.

¿Evitas generalmente confrontar a los demás?

O por el contrario ¿te la pasas discutiendo con bastante frecuencia?

En cualquiera de los dos casos: ¿crees que es una actitud adecuada? ¿Por qué?





En ocasiones la rutina del trabajo nos absorbe tanto que terminamos por automatizarnos y nos sentimos incompletos e insatisfechos. Sin embargo, deberíamos tomar en cuenta que el sentirnos útiles y valorados es importante.

Solemos pensar que cambiar de trabajo sería la solución y no siempre es así. Antes de tomar una decisión tan importante practica estas sugerencias:

- Si sientes aburrimiento, deja de ver el reloj, el tiempo no correrá más rápido.
- Acepta los cumplidos con respecto a tu trabajo. Felicítate por los logros obtenidos.
- Si te hacen una crítica recíbela como lo que es: una oportunidad de mejora.

- Es importante construir relaciones sanas dentro de tu área de trabajo. Si tienes algún resentimiento con alguien, es momento de perdonar y dejar ir la historia.





Gozo

Vivir en gozo es una percepción personal de bienestar que nos motiva a alcanzar las metas que queremos obtener. Significa apreciar las pequeñas cosas de la vida, así como a las personas que nos rodean. Es sentirse amado, apreciar y agradecer la vida, hacer lo que nos parece correcto. El gozo nos lleva a tener un propósito que nos hace sentir útiles y queridos.

Vivir en gozo nos da la fortaleza que necesitamos para sobreponernos a los tiempos difíciles, aunque nos sintamos tristes.

- Cuando te sucedan cosas malas busca la causa, es una manera de hacerte más fuerte. Algo nuevo estás por aprender. Si buscas el lado positivo de lo que te sucede, puedes hacer que el trabajo más pesado se vuelva ligero.

¿Te permites sentirte a gusto en el día a día?



Si tu respuesta fue negativa ¿te animarías a intentarlo? ¿Por qué?





Una de las estrategias más importantes a la hora de buscar trabajo es tener un buen currículum, que no solo debe ser atractivo, también debe contener información detallada de logros, experiencia académica y, sobre todo, un perfil que detalle claramente tu trayectoria laboral.

- El currículum es tu carta de presentación. Procura que sea original, veraz y acertado, esto te dará mayor probabilidad de tener una entrevista de empleo exitosa.

Toma en cuenta:

- Incluir tus competencias y habilidades.
- Procura ser breve, un documento demasiado largo difícilmente será leído en su totalidad.
- Pon especial énfasis en tu experiencia profesional.
- Considera incluir competencias de liderazgo, si tienes aptitudes gerenciales y de manejo de grupos; con ello te haces candidato a un mejor puesto.





¿QUÉ ES EL AMOR?

Mucho se habla acerca del amor, pero más allá de palabras bonitas y unas flores, es una profunda sensación de bienestar. Hay muchas clases de amor, pero todos llevan a un mismo sentimiento.

Aun cuando todos lo experimentamos, es difícil de explicar. Cada persona lo percibe de manera distinta; habrá quien lo vea como una felicidad interna que supera cualquier cosa y habrá quien considere que es un constante dar y recibir.

Antes de amar es importante amarnos y estar satisfechos con la persona que somos. Nadie puede dar lo que no tiene, por lo mismo es esencial aceptarnos y respetarnos como somos.

- No pongas tus expectativas en otro, recuerda que la felicidad es una decisión personal.

Contesta de manera breve las siguientes preguntas. Al hacerlo harás conscientes algunas de tus creencias y expectativas que influyen en tus relaciones sentimentales y, en consecuencia, en tu dicha personal.

¿A qué edad debe casarse la gente?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Qué debe estudiar una persona para vivir bien?



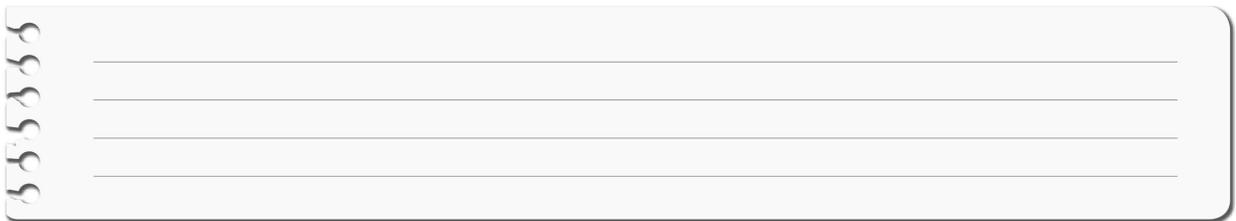
¿Cuántos hijos se deben tener?



¿Cuánta diferencia de edad debe haber entre un hijo y otro?



A esta altura de tu vida, ¿quién deberías ser?



¿Qué daños ha generado el «deber ser» en tu vida?





Todos conocemos gente cuyo trato es difícil: no se puede razonar con ellos, creen que no se equivocan y tienden a culpar a todos de lo que les sucede.

Es natural que puedas encontrarte con este tipo de personas sin que puedas evitarlo y aún más si son de tu familia. No todas las personas somos compatibles, por ello es probable que alguien que pase desapercibido para otros, a ti te lleve a perder los estribos.

Para tratar con gente que te desespera no tomes sus desplantes como algo personal ni caigas en sus provocaciones.

- Recuerda que es complicado negociar con alguien que se considera perfecto. No permitas que tu autoestima disminuya. No te defiendas, es perder el tiempo porque la persona en cuestión seguramente es propensa a «victimizarse» descalificando a los demás.

¿Tratas constantemente con personas con las que te cuesta trabajo dialogar?

A horizontal rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Cómo es su trato mutuo?

A horizontal rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Si de pronto todo en tu vida se volvió una rutina aburrida, recuerda que la insatisfacción también es una manera de crecer como persona..., si la enfrentas.

Se dice que 3 de cada 4 personas están convencidas de que no van a lograr sus sueños porque la opinión que tienen de sí mismos es devaluada.

Al culpar a los demás por lo que te sucede les otorgas el poder de tomar decisiones en tu vida. Procesa y perdona el pasado, los resentimientos son lastres que no nos permiten avanzar. Una fuente de bienestar es la capacidad de enfrentar los problemas y resolverlos. Establece metas adecuadas y esfuérzate por conseguirlos.

- Despidete de la autocompasión, ser víctima te lleva a ser dependiente.

¿Sientes satisfacción por algo en particular en tu vida?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Qué es aquello que te hace falta para sentirte feliz?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Si bien es cierto que a la mayoría de las personas se nos complica tener relaciones afectivas satisfactorias, es de llamar la atención aquellos que de plano prefieren quedarse en un profundo engaño, culpando a otros de sus errores sin asumir la opinión que tienen de sí mismos; son autoritarios y abusivos, se aíslan y esperan que sus seres queridos satisfagan sus necesidades afectivas y de bienestar.

- Si éste es tu caso y deseas experimentar un cambio profundo, reconoce tus propósitos, aprende a confiar en las personas y en los procesos de la vida, ten una actitud responsable, reconoce tu eficacia, sé honesto contigo mismo, respeta tu palabra, no te traiciones, ten congruencia al pensar, sentir y actuar, sé generoso con lo que das y aprende a recibir.

¿Actualmente mantienes una relación seria con alguien?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Cuánto tiempo llevas con él o ella y por qué?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





La negociación es una herramienta importante para lograr lo que queremos de otras personas; sobre todo, cuando no se tienen intereses en común.

- Generalmente a nadie le gusta vivir en conflicto, a menos que éste sea su temperamento natural.

Características del buen negociador:

1. Tener una actitud que busque la satisfacción de ambas partes.
2. Ser flexible en el punto de acuerdo.
3. Tener los límites muy bien establecidos.
4. Tolerar de la mejor manera los conflictos que puedan existir.
5. Tener un auténtico interés por las necesidades del otro.
6. Buscar y analizar a fondo las propuestas.
7. Tener paciencia porque es una virtud que nos llevará a tener grandes logros.
8. No tomar de manera personal las discusiones.
9. Estar consciente de las necesidades del otro.
10. Saber escuchar y tener una comunicación eficaz.





La presencia de un buen padre es fundamental en la vida de un ser humano. Cuando el padre asume sus responsabilidades, y es un apoyo para sus hijos, el autoestima siempre tendrá una estructura sana.

Un buen padre sabe que él es el maestro del cual sus hijos aprenderán para relacionarse con el mundo, y por lo mismo aplica una disciplina adecuada, los respeta, les enseña a poner límites, da a sus hijos la oportunidad de equivocarse sin descalificarlos, los acepta como son y les permite tener el crecimiento que requieren para desarrollar sus habilidades, predica con el ejemplo, enseña a sus hijos a enfrentar los desafíos, es protector y les muestra el verdadero sentido del cariño incondicional.

- Recuerda: existe una gran diferencia entre estar presente y ser sobreprotector para olvidarse de ciertas culpas.

¿Cómo fueron tus padres contigo?

¿Y cómo eres, o serás, con tus hijos?





Vivir con «excelencia personal» no se trata de demostrar superioridad sobre los demás. Es esforzarse por dar lo mejor de sí. Es dedicar esfuerzo y energía a cada tarea, a cada relación y a cualquier actividad que se emprenda de acuerdo a las capacidades personales.

Para alcanzarla es necesario conocer nuestras fortalezas, debilidades y tener bien definido un propósito de vida. Vencer la envidia, el orgullo, el miedo, la pereza y la comodidad. Hay que saber confiar en uno mismo, además de adquirir buenos hábitos y dejar de culpar a los otros de lo que nos sucede.

- No concluir nuestras labores y tareas, darse por vencido ante el primer obstáculo, vivir en depresión, llevar una vida rutinaria, ser apáticos y poco comprometidos, son factores que nos alejan de la excelencia.

¿Cuál es la actitud que tomas al emprender un proyecto?

¿Crees que es la adecuada? ¿Por qué?





PROPÓSITO

Conozco a infinidad de personas que viven enojados, frustrados, haciendo las cosas mal, porque el trabajo que desempeñan les desagrada, pero no quieren salir de su zona de confort por miedo y se conforman con quejarse todos los días de lo difícil que es hacer esa labor tan tediosa.

Para sentirnos útiles y felices es indispensable saber cuál es el propósito de nuestra vida, pues éste será la guía para alcanzar nuestros sueños.

- Todos tenemos habilidades y talentos únicos, y nos son tan naturales que a veces no los valoramos. Para encontrar tus habilidades y virtudes pregúntate: ¿Qué harías 18 horas seguidas, los 365 días del año, sin cobrar por ello? Ésa es tu pasión, ¡síguela!

¿Qué quieres hacer?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Qué disfrutas?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Cuánto tiempo más quieres dejar la felicidad para mañana?





Solemos pensar que la motivación llega de manera mágica y no es así. La encontramos cuando empezamos a realizar acciones que nos llevan a alcanzar las metas que elegimos previamente, de manera realista, y que nos harán concretar nuestros más anhelados sueños.

- Estar motivados nos hace ser creativos, nos da un enfoque y por lo tanto pensamos con más claridad e incrementamos nuestra productividad. Nos sentimos con energía al experimentar una emoción genuina que nos lleva al compromiso. Nos da seguridad personal y por lo tanto somos flexibles de pensamiento. Vemos la vida con optimismo, entusiasmo, llenos de salud y listos para dar lo mejor de nosotros. Estamos dispuestos a esperar el tiempo que sea necesario para que el proceso de nuestro proyecto madure en la confianza de que lo podremos lograr.

¿Qué deseo personal te motiva día a día?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Crees que tu intención sea genuina respecto a las acciones que realizas para lograr tus metas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





INSATISFACCIÓN

¿Conoces a alguien que viva en una eterna queja por lo insatisfecho que está con su vida? Estas personas no valoran lo que tienen aun cuando estén conscientes de sus capacidades. No hay discurso o prueba que valga para que cambien de opinión, y creen que el jardín del vecino siempre es más verde.

- El insatisfecho vive comparando los logros de otros con los propios, sin tomar en cuenta el esfuerzo, ni el tiempo que la otra persona haya dedicado a su empresa y por lo tanto se descalifica constantemente. Gusta de intentar vivir la vida de los otros. Imita en lugar de ser creativo y seguir sus propios intereses y aspiraciones. Se juzga duramente por fracasos del pasado y vive en el fatalismo.

¿Crees que mereces lo que tienes o sientes que la vida ha sido injusta contigo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Qué has hecho por conseguir tus metas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





Si dejas de criticar, de decirle a los demás cómo deben vivir y aprendes a escuchar, estarás abriendo una puerta a la comunicación, que es el mecanismo por medio del cual existen y se desarrollan las relaciones humanas.

Los hábitos negativos de la comunicación son:

- Actuar de manera exigente con los demás haciéndolos sentir incómodos.
- Ser autoritario o demasiado complaciente.
- No saber decir «no».
- Manejarse de manera tan intelectual que no se permita mostrar emociones para mantener a los demás a distancia.
- Desarrollar estrategias de manipulación y amenaza.
- Utilizar las emociones del otro (enojo, angustia, miedo) para usarlas en su contra.
- Evadir la responsabilidad propia culpando a otros de lo que sucede.





¿Sabías que estar de buen humor libera de tensiones, nos relaja y nos permite olvidar temporalmente los problemas? También es un buen estado de ánimo para resolverlos.

El sentido del humor es un rasgo de la personalidad que nos lleva a tener una actitud optimista ante los eventos de la vida y si bien no nacimos con él, es posible desarrollarlo.

- Adquiere el hábito de ver la parte amable de cada situación. Piensa en los momentos agradables que has tenido y procura conservar esa sensación a lo largo del día. Sé empático con los asuntos de quienes te rodean. Aprende de la crítica constructiva.

¿Bromeas constantemente sin motivo alguno?

¿Qué sientes al contar u oír un buen chiste?





SONRÍE A LA VIDA

Todos los seres humanos buscamos dos cosas por sobre todo: ser amados y ser felices. Ambas las logramos a través de una decisión, ¡deja de postergar tu bienestar y sonríele a la vida ahora!

- Cuida tu postura porque la gente deprimida se encorva. Sé congruente al pensar, sentir y actúa en una misma línea. Acéptate, respétate y ámate exactamente como eres en este instante. Enfrenta tus retos y disfruta tus logros. Agradece todo lo bueno de tu vida. Practica algún ejercicio, las endorfinas que produce el cuerpo te harán sentir mejor. Cuida tu arreglo personal. Balancea tu alimentación, tu cuerpo te lo agradecerá.

A partir de ahora procura:

- Hacer un recuento de las personas que amas y te aman.
- Ser amable con la gente que te rodea.





INFIDELIDAD

Cuando una pareja vive una infidelidad, más allá del evento en sí, es todo el caos y dolor lo que desencadena que se rompa la confianza, nos sentimos traicionados, heridos, dolidos, desprotegidos, abandonados y en una sensación de vacío constante.

El engañado se culpa y siente que esto sucedió porque no vale lo suficiente o ya no atrae a su pareja, teniendo un sentimiento de inferioridad que puede llegar a sumirlo en una profunda depresión.

La mayoría de las personas nos relacionamos en búsqueda de seguridad y cuando sucede una infidelidad esa seguridad se transforma en un sentimiento de pérdida. El amor se fractura y en su lugar queda resentimiento.

- Cuando una relación comienza, ambos hacen un compromiso. Recuerda que las relaciones se construyen día a día.

¿Has sido infiel alguna vez?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Qué clase de relación quieres tener?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





El ideal de una familia es que los dos padres estén presentes, pero la realidad es que en muchos hogares solo hay uno de ellos..., y por lo regular es la madre.

Muchas veces esta labor parece difícil porque le tenemos miedo y el miedo paraliza. Sentimos temor al respecto ya sea porque pensamos que no podemos enfrentar tantas responsabilidades solas, o porque pensamos que no contamos con el apoyo familiar.

- No te des por vencida. Tú puedes salir adelante, siempre lo has hecho, solo tienes que reconocer que puedes contar contigo. Dile adiós a la angustia y a la frustración. No busques responsables, encuentra soluciones. Reconoce tu esfuerzo y tus logros. Eres muy valiente. ¡Vales mucho!

¿Cuál ha sido la dificultad más grande que has enfrentado desde que eres madre?

A white rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Has buscado la ayuda necesaria?

A white rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Quien tiene una huella de abandono en su infancia llega a tener conductas compulsivas en su vida adulta. Haber sentido falta de comprensión genera un vacío existencial que aísla, deprime y genera angustia, además de una baja autoestima.

Para algunos es tal el temor a ser abandonados de nuevo, que asfixian a quienes están alrededor con su cariño desmedido; o en su defecto son poco comprometidos y huyen de la relación antes que su pareja se vaya; o de plano no se relacionan.

- La sobreprotección también es una forma de abandono. De ahí la discapacidad de algunas personas para generar vínculos afectivos sanos.

Es importante reparar el sentimiento de desamparo realizando los siguientes pasos:

- Perdonar el pasado.
- Reconocer nuestra valía como seres humanos.
- Saber que podemos contar con nosotros mismos.





Cada quien cosecha lo que siembra. Si bien es cierto que algunas personas abusan de su poder afectando a sus prójimos, además de alguno que otro imprevisto que sabotea los planes personales porque así es la vida, algunas gentes viven culpando a otros de lo que les sucede convirtiéndose en víctimas profesionales de la adversidad.

Estas personas van enojadas por la vida pensando que el universo entero se las debe por lo mucho que han sufrido, y alguien se las tiene que pagar. De esta manera pueden manipular, chantajear y controlar a todos, desde una supuesta sumisión.

- Resulta mucho más fácil evadir la realidad que hacerse responsables de lo que les corresponde en la vida o adquirir un compromiso.

¿Consideras que hay alguien en este mundo que se haya opuesto a tus metas y logros personales?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Has pensado alguna vez que no conseguiste eso que querías debido a otra persona?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





Haber tenido una educación en la cual la descalificación se utilizaba como una forma para motivar, genera varias secuelas. Entre ellas, la sensación de ser una persona inadecuada y culpable de todo, especialmente de querer ser felices.

¿Qué se hace con un culpable? ¡Se le castiga!, razón por la cual muchas veces hacemos cosas que van en nuestra contra sin saber por qué.

Nos quitamos la oportunidad de llevar a cabo nuestros sueños, pues pensamos que no somos merecedores de vivir en bienestar, sabotamos nuestros planes y la posibilidad de alcanzar nuestro potencial máximo.

- No existe un solo ser humano perfecto; al contrario, equivocarse es una forma de tener experiencia y convertir en aciertos lo que hacemos. Ámate como eres.

¿En qué áreas de tu vida sientes que te castigas?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing three horizontal lines for writing.

¿Por qué crees que haces esto?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing three horizontal lines for writing.





Mucho se habla acerca de que una de las soluciones a nuestros problemas emocionales es la aceptación. Si bien es uno de los ingredientes básicos para el bienestar, tenemos la tendencia a confundir aceptación con engaño, o con falso conformismo, e imitamos al avestruz escondiendo la cabeza bajo la tierra.

En pocas palabras, evadimos la responsabilidad porque en ocasiones asumir la verdad duele. La resistencia al cambio es un auténtico lastre para nuestro desarrollo.

Aquel que realmente quiere un cambio en su vida necesita la valentía necesaria para ser honesto consigo mismo, enfrentar sus miedos, observar sus defectos y comprometerse a hacer lo necesario para convertirse en una mejor persona.

- Es importante saber qué tan merecedores nos sentimos de ser felices, qué tan eficaces somos para enfrentar la vida. Hay que tener un profundo deseo de cambiar, encontrar una motivación adecuada, saber para qué quieres hacerlo aunado al compromiso personal, además de un plan de acción.

¿Cómo te planteas tus metas personales?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side. It contains four horizontal lines for writing.

¿Haces lo posible por realizarlas?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side. It contains four horizontal lines for writing.





¿No te parece agotador vivir con malestar? Todos tenemos deseos de alcanzar metas y tener logros; sin embargo, hay momentos en que percibimos que ya no avanzamos. Esto es porque seguimos haciendo lo mismo: comportándonos igual todas las veces, obteniendo como resultado la misma sensación de frustración que nos mantiene en un círculo vicioso.

Nos sentimos infelices, desmotivados, en una queja permanente de lo que no nos gusta, pero pensamos que no podemos cambiar.

- Primero hay que saber para qué quieres el cambio y encontrar una motivación adecuada. Es necesario el compromiso personal, además de un plan de acción definido. Quien quiere distintos resultados requiere acciones diferentes. Te invito a dar un giro a tu existencia. ¡Elige vivir en bienestar!

¿Te sientes estancado con algún proyecto personal con el que no avanzas?

¿A qué motivo crees que se deba esto?





*En este momento tú mismo
puedes transformar tu
existencia si así lo deseas, si
te esfuerzas por aprovechar al
máximo tu potencial. Esto te
llevará a alcanzar tus sueños.*



ACEPTACIÓN

Aquellos que nacieron en una familia disfuncional donde constantemente se les criticaba, tienen la sensación interna de que no sirven, no valen y no merecen nada. Se sienten avergonzados y culpables de las personas que son, piensan que lo que hacen es inadecuado y lo manifiestan de diferentes maneras, especialmente devaluando y agrediendo a otros con una falsa superioridad para sentirse mejor consigo mismos.

Fortalecer el autoestima hace la diferencia, pues al reconocerse competentes para enfrentar la vida, la opinión que tienen de sí se transforma.

Para equilibrar el autoestima hay que vivir conscientemente y con plena aceptación de quién eres, de dónde vienes y adónde quieres llegar.

- Asume tu responsabilidad personal, vive con integridad, establece tus propósitos.

¿Te gusta ser como eres o te sientes a disgusto con ello?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Por qué?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





INTOLERANCIA

Un niño maltratado emocional y físicamente acumula ira, y la probabilidad de que se convierta en un adulto agresor es elevada.

El niño que es violentado por su madre puede llegar a ser misógino. Los agredidos por el padre tendrán problemas con las figuras de autoridad.

Esta hostilidad genera intolerancia, que es la incapacidad de aceptar que otros tengan ideas contrarias a las suyas y las contradice abiertamente. El intransigente además de defender de manera fanática sus ideas, no está dispuesto a ceder en nada, pues siente que le podría restar autoridad.

- La intolerancia es producto del miedo e incita al odio. Para superarla es necesario perdonar viejos resentimientos, respetar las diferencias y la forma de pensar de otros, mejorar nuestra autoestima, y hacer un esfuerzo por mantener una buena comunicación con los demás.

¿Te cuesta trabajo aceptar las ideas ajenas?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Consideras que es justo que tú o los demás se comporten de esta manera?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





El estrés cotidiano, el tráfico, los compromisos y la frustración nos llevan a un estado de ira que si no es expresada adecuadamente acarrearán problemas personales y de salud.

Reprimir el enfado nos puede llevar a ser hostiles con las personas que frecuentamos, afectando nuestras relaciones laborales y afectivas. También eleva nuestros niveles de presión sanguínea y la frecuencia cardiaca, además de que genera mayores descargas de adrenalina. Estos factores, poco a poco, afectan al cuerpo.

- No guardes ira, exprésala de una forma moderada. Perdona, comunica a otros lo que te molesta, trata de llegar a un acuerdo equitativo. Haz un esfuerzo por aceptar aquello que no puedes cambiar, especialmente el pasado. Elige hacer deporte, especialmente aquel que requiere esfuerzo y es de contacto.

¿Qué cosas o situaciones consideras que te llenan de ira?

¿Qué haces para combatirla?





Si en este momento se apareciera un hada madrina que te ofreciera una segunda oportunidad en tu vida, además del poder para transformar todas las cosas que no te gustan, pero que son humanamente posibles de cambiar, ¿qué elegirías?

Todos los seres humanos, sin excepción, tenemos talentos que muchas veces no podemos reconocer ya sea por una baja autoestima o porque nos son tan naturales que no les damos la importancia que requieren.

Para cambiar radicalmente no se necesita de magia, solo tienes que revisar tus creencias, observar tus pensamientos dominantes, vigilar tus palabras y que éstas se conviertan en ley, encontrar la motivación adecuada y activarte.

- En este momento tú mismo puedes transformar tu existencia si así lo deseas, si te esfuerzas por aprovechar al máximo tu potencial. Esto te llevará a alcanzar tus sueños.

Piensa en tres cosas que actualmente no le hacen bien a tu vida.

A graphic of a spiral-bound notebook with four horizontal lines for writing.

¿Qué vas a hacer para cambiarlas por actitudes positivas?

A graphic of a spiral-bound notebook with four horizontal lines for writing.





Es natural que, por momentos, los retos de la vida diaria nos agobien, pero es de suma importancia aprender a canalizar nuestras tensiones.

Vivir con sentido del humor es una actitud que nos permite liberar la sensación de angustia y las preocupaciones. Nos ayuda a relajarnos y a olvidarnos de todo.

Una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, provoca la liberación de las endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad. Además se libera serotonina, dopamina y adrenalina, que aportan energía, vitalidad e incrementan la actividad cerebral. Reír también hace que muchos músculos de nuestro cuerpo, que permanecían inactivos, estén en funcionamiento.

- La risa es un remedio eficaz contra la depresión, el estrés y la tristeza. ¿Qué esperas? ¡Empieza a reír!

Piensa en un chiste que te hayan contado que te cause mucha gracia. Ahora cuéntaselo a alguien más.

Recuerda alguna situación embarazosa que te haya ocurrido y ve el lado divertido. Es bueno saber reírse de uno mismo.





LÍMITES

Quien vive en un placer constante evita el compromiso, quiere gratificación inmediata y disfruta del momento sin reparar en las consecuencias. Esto es producto de la irresponsabilidad, especialmente en aquellas personas que confunden la inmadurez emocional con ser jovial. Probablemente sean personas que fueron sobreprotegidas y se sienten incapacitados para enfrentar la vida, y por lo mismo tienden a hacer lo que quieren cuando quieren, sin meditar siquiera el daño que pueden hacer a los demás. Son personalidades agradables, simpáticas, con un gran don para hacer amigos y con esto hacen que quienes les rodean carguen con sus responsabilidades.

- Vivir una libertad sin límites produce frustración, es destructivo y tiene como consecuencia un gran sufrimiento.

¿Estableces límites entre tus obligaciones y tus placeres?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Te es fácil descargar en los demás las responsabilidades que te corresponden?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Expresar y desahogar emociones es sano para cualquier persona. Sin embargo, cuando estas expresiones se convierten en quejas permanentes, conviene revisar si es un desahogo genuino o si estamos utilizando el descontento como una forma inconsciente de evadir nuestra responsabilidad.

- Hay quienes utilizan el enfado como un recurso para sacar ventaja de quienes les rodean. Vivir en negatividad es una actitud egoísta que nos aísla y aleja de la solución a nuestros problemas. A medida que te acostumbres a enfrentarlos, serán más fáciles de solucionar. ¿Si no empiezas hoy, cuándo?

Para evitar que los sentimientos de enojo te perjudiquen realiza las siguientes actividades.

Escribe todos tus asuntos por resolver en un papel y llámalos retos en lugar de problemas. Divídelos por fechas y prioridades.

¿Qué acciones puedes tomar hoy para resolver los que están a tu alcance?





Una persona controladora suele vivir en estados de angustia e inseguridad. Tiene actitudes compulsivas, impone sus gustos por encima de lo que sea, busca y señala los defectos en todo trabajo, tiene un cuidado excesivo con los demás y por lo mismo sobreprotege, cela constantemente a su pareja y espera que quienes le rodean lean su pensamiento.

Una persona que gusta de controlar manipula y tergiversa las cosas para tener siempre la razón. No sabe delegar, tiene que saber el cómo, cuándo y dónde de todo.

- El controlador suele tener la actitud de «yo mando, tú obedeces» y si no logra imponer su voluntad suele sabotear a los demás. Es común que un controlador busque relacionarse con una persona sumisa, quien no perciba su actitud como una presión difícil de tolerar.

¿Conoces alguien que tenga este tipo de actitudes?

Responde con sinceridad: ¿alguna de estas descripciones encajan con tu persona?





Es completamente normal preocuparse cuando tenemos problemas, especialmente si no sabemos cómo enfrentarlos. Tener ansiedad y estrés son reacciones humanas naturales, pues son funciones básicas de supervivencia. Sin embargo, cuando estas reacciones se convierten en eventos que abruma y gobiernan nuestras vidas, es importante prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos, pues pasar largos periodos con nerviosismo y no poder dormir debido a la ansiedad nos lleva a dejar de ser funcionales en nuestra vida diaria.

- Cuando la inquietud se convierte en una situación abrumadora es momento de hacer cambios.

Realizar las siguientes actividades puede ser de gran ayuda:

- Relaja tu cuerpo, respira profundamente con el diafragma.
- Retoma tu vida social. Relacionarte con otras personas y platicar distintos temas ayuda a dejar de pensar con tanta insistencia en lo que nos agobia.
- El ejercicio es una herramienta indispensable para sosegar. ¡Practícalo!





Sabemos que no es posible vivir en un permanente estado de felicidad porque ésta ocurre tan solo por breves instantes, pero sí es posible alcanzar un estado de bienestar con total plenitud.

Para ello es necesario lograr un equilibrio en nuestras actividades cotidianas y realizar las siguientes actividades te pueden ayudar si te comprometes con ellas:

- Tener una vida espiritual plena, en el credo que profesemos, da la fortaleza para enfrentar los momentos de adversidad.
- Una vida social activa, generando vínculos sanos con otras personas, permite tener una sana distracción.
- Poner especial atención en la familia es imprescindible. El tiempo que no les dediques hoy, no lo podrás recuperar mañana.
- Tener un desempeño laboral adecuado nos brinda libertad económica, la oportunidad de lograr nuestras metas, superarnos y con ello tomar mejores decisiones.





A nadie le gusta darse por vencido y para la mayoría el mejor escenario siempre es ir acumulando cosas a lo largo de su vida, pero en ocasiones para poder ganar hay que perder.

Nosotros llevamos una carga muy pesada cuando nos aferramos al pasado y no dejamos ir personas, circunstancias, cosas. A veces es una realidad que lo que pudo ser útil en un momento dado, quizá el día de hoy sea un problema grave. Si no lo puedes cambiar, suéltalo, despídete y sigue con tu vida, camina sin detenerte.

- Toma las oportunidades. Ponte metas objetivas y haz cuanto esté a tu alcance por lograrlas. El esfuerzo bien dirigido siempre rinde frutos. La vida misma es un regalo, tú eliges.

¿Hay algo del pasado a lo que te estés aferrando actualmente?

¿Por qué?





Todo aquello que escuchamos a lo largo de nuestra infancia generó un tipo de programación que se convirtió en creencia. Las reacciones y decisiones que forman el diario vivir provienen, en su mayoría, del sistema de creencias que tenemos, de ahí la importancia de observar nuestros pensamientos ya que ellos siempre influyen en el resultado de nuestras acciones.

¿Cuántas veces escuchaste que no podías hacer algo y te diste por vencido antes de llegar a la meta? Quizá te dijeron que si no te cubrías del frío te iba a dar gripa y hoy vives pendiente de las corrientes de aire... ¡o a lo mejor te dijeron que eras una persona desagradable y les hiciste caso!

- Reprograma tus creencias, cambia tus hábitos. Quien logra la congruencia, es decir, pensar, sentir y actuar en una misma línea, mejora sus circunstancias.

¿Cuáles son las creencias que consideras que deberías modificar actualmente?

¿Por qué?





¿A quién no le gusta tener siempre la razón? Sin embargo, hay quienes constantemente quieren decir «te lo dije» demostrando así una posición de superioridad y lo equivocados que están quienes les rodean, sin darse cuenta que con esta actitud lo único que logran es estar en conflicto, aun cuando de una manera u otra estén en lo correcto, porque ese deseo recurrente que experimentan de tener la única verdad al precio que sea divide y genera discordia e insatisfacción.

Detrás de esa supuesta superioridad que quiere proyectar se encuentra por lo regular una persona perfeccionista, con un gran temor a ser inadecuado y por lo mismo tiene la imperiosa necesidad de encontrar defectos en todo.

- Respetar la diversidad de pensamiento y acción en otros es indispensable.

¿Quieres ser feliz o tener la razón?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Qué precio pagarías por ello? ¿Vale la pena?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





Uno de los vínculos más profundos en la vida de toda mujer es la relación tan compleja entre madre e hija. Esta relación se basa en dinámicas de amor-odio, de aceptación-rechazo, e incluso puede llegar a expresarse como una complicidad.

Las niñas idolatran a su madre y en la pubertad la rechazan. Las adolescentes ven a su mamá como una figura amenazante y es hasta la edad adulta cuando la comprensión y la valoración llegan, pero en ocasiones el daño en la relación ya es irreparable.

Para mejorar el vínculo afectivo es importante abrir una puerta de comunicación, reconocer cuáles son nuestros verdaderos sentimientos y procesarlos. Hay que sanar la sensación de abandono, erradicar la actitud de competencia y la actitud de vivir a través de la hija. Hay que trabajar para poner límites y suprimir el comportamiento de entrometerse en la vida de la otra. Hay que perdonar la falta de comprensión o de apoyo y la descalificación.

- Las hijas deben intentar comprender que la madre hizo cuanto estaba a su alcance, con las herramientas que tenía, para educarla.

¿Consideras que tu relación madre/hija, sin importar el rol que tengas, es la adecuada?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Qué podría mejorarse?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Ambas partes estarían dispuestas a hacerlo?





La información que recibimos cuando éramos niños, tanto de los familiares como del entorno, hizo que nos formáramos una imagen de nosotros mismos que en la mayoría de las ocasiones es equivocada.

Se nos motivó con descalificaciones, que además de generar una excesiva dependencia por el afecto y la aceptación de los demás, nos dejó una percepción de incapacidad para tener logros.

Sentirnos incomprendidos, abandonados, faltos de apoyo, nos provocó pensar que no éramos merecedores de nada. Además, si crecimos en un ambiente hostil, con violencia, y hubo fracasos escolares, tener la sensación de que somos inútiles es inevitable.

- Hoy que somos adultos es nuestra responsabilidad cambiar la imagen devaluada que tenemos de nosotros por una más equilibrada y cercana a la realidad. ¡Acéptate como eres!

¿Crees que los castigos que te impusieron cuando eras joven fueron severos en algunos casos?

¿Te comportas de la misma manera con los niños y los jóvenes?





¿QUIÉN ERES?

En un mundo donde poseer se ha vuelto más importante que el ser, hemos perdido de vista lo más importante: el contacto con nosotros mismos.

- De la opinión que tenemos acerca de la persona que somos depende nuestra autoestima y confianza. Esto puede aumentar o disminuir el desempeño que tenemos en nuestra vida diaria, tanto en la parte afectiva como en la parte laboral.

Para tener una opinión personal equilibrada es importante que te cuestiones:

¿Quién eres?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué características te hacen único?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

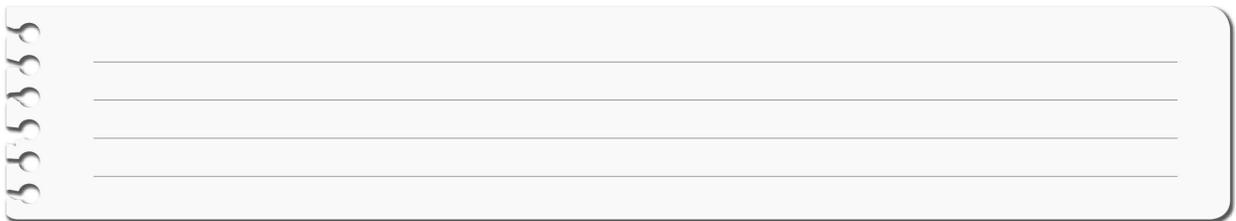
¿Cuáles son tus valores?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué opinas de tu físico?



¿Cómo percibes tu relación con la gente que te rodea?



¿Cómo te observas en términos laborales?



¿Cuáles son tus metas?





Si quieres saber cuando alguien miente, observa a la persona: si alguien dice que te quiere pero pone un gesto de indiferencia, quizá está mintiéndote; si alguien se ríe de un chiste y la risa se corta, probablemente no lo cree gracioso.

Alguien que sabe que es culpable de mentir se defiende. Coloca inconscientemente objetos entre su cuerpo y su interlocutor. Trata de cambiar el tema. Parpadea con más frecuencia. Se toca mucho la cara.

Alguien honesto puede vociferar que le gustó mucho un regalo y después sonreír; en cambio, un mentiroso sonríe y hace el comentario al mismo tiempo, habla de manera forzada con una correcta y sofisticada gramática.

Observa y compruébalo.

- El lenguaje corporal nos delata, pues decimos más con movimientos que con palabras.

¿Te das cuenta cuando te mienten o te resistes a observarlo?

¿Por qué?





¿Sabías que los colores tienen efectos subconscientes en los estados de ánimo, en los niveles de energía y en las emociones?

¡Elige tu color de acuerdo a tu estado de ánimo!

- El azul disminuye el apetito, se dice que representa la calma, la espiritualidad, la limpieza y la sabiduría. Hace lenta la frecuencia cardíaca, la respiración y presión arterial, e incluso puede llevarnos a la tristeza o melancolía.
- El verde es un color tranquilizante, representa la salud, la abundancia y la buena suerte.
- El naranja es alegre, refleja entusiasmo, calidez, exuberancia. También se utiliza para llamar la atención.
- El rojo aumenta el apetito, representa la pasión, es intenso. Está asociado con el calor y el vigor. Puede recordarnos el amor, así como el peligro. Hace más rápido el funcionamiento del sistema nervioso central, la respiración y la frecuencia cardíaca.





La depresión es una enfermedad que afecta al organismo, al estado de ánimo y a la manera de concebir la realidad.

- Cuando un ser querido está deprimido nos provoca dolor y no sabemos qué hacer. No es posible salir de la depresión de un día para otro, pero nuestro apoyo constante lo hará sentir mejor.

Para hacerlo podemos empezar por:

- Motivarle a salir de casa y a hacer ejercicio.
- No minimizar el dolor que expresa, hay que hacerlo consciente de su realidad.
- Ser comprensivos, pacientes y afectuosos, hacerle saber que cuenta con nuestro apoyo para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuados.
- Recordarle eventos del pasado que le provocaban placer. Los pensamientos positivos detendrán el fatalismo y la angustia que son responsables de la depresión.





El amor y los celos están íntimamente ligados. Los celos son la expresión del temor a perder al ser querido y cuando se salen de control pueden ser un infierno. El deseo por controlar permanentemente a la pareja y sospechar de todo imposibilita ser feliz.

Las personas celosas tienen una baja autoestima y ésta se debilita cada vez más con pensamientos como: «No valgo lo suficiente, ¿por qué me va a querer?», «Seguro me está engañando».

Los celosos tienen dificultad para valorarse a sí mismos. Vivieron abandono en la infancia o fueron educados de manera muy rígida y descalificadora por padres exigentes y muy críticos. Tienen dificultad para tener vínculos afectivos sanos, pues tuvieron modelos poco útiles para seguir.

- La valoración, la aceptación, un proyecto de vida personal y asumir la responsabilidad de uno mismo hacen toda la diferencia para dejar de sentirse inseguro y dejar de celar.

Responde con sinceridad, ¿confías plenamente en tu pareja?

A rounded rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

En caso de no hacerlo ¿qué motivos tienes para no confiar?

A rounded rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Los seres humanos somos capaces de alcanzar los más grandes sueños, siempre y cuando encontremos el estímulo adecuado para ello.

La motivación es un conjunto de necesidades, no siempre conscientes, que lleva a una persona a un logro o una meta. Es un factor interno que adquirimos con base en el significado personal que le damos a los eventos.

- Los motivos personales genuinos se relacionan con los valores. Si no existen valores tampoco puede haber motivos consistentes.

Para motivarte:

- Enfócate en tus metas.
- Establece un compromiso contigo.
- No abandones tu proyecto al primer indicio de fracaso.
- Ten un plan de acción detallado a corto, mediano y largo plazo.
- No tengas expectativas demasiado elevadas acerca de los resultados.
- Espera el tiempo adecuado, la impaciencia puede llevarte a la frustración.





Hay personas que no saben estar solas y buscan constantemente la compañía de otros, no se atreven a tomar el control de sus circunstancias esperando que los demás les resuelvan todo.

Detrás de esto hay un gran miedo a enfrentar la vida, ya sea por huellas de abandono o por sobreprotección, la persona en cuestión no se siente capaz de enfrentar los retos cotidianos. No sabe comprometerse, pone barreras a las relaciones genuinas por temor a la intimidad y como una manera de evitar el dolor. Ser dueño de su propia vida le implica asumir las obligaciones personales y lo orilla a no convertirse en una carga para otros.

- Para cambiar es de suma importancia estructurar una autoestima sana. Saberse eficaz y responsable para enfrentar la vida.

¿Cuáles son tus peores temores?

¿Qué estarías dispuesto a hacer con tal de no sentir esos miedos?





Tú eliges la actitud que quieres tener ante los eventos de la vida. Cuenta tus logros y satisfacciones, no tus pérdidas. Valora y cuida tu vida familiar y a tus amistades. Haz un recuento de las cosas buenas que hoy tienes. No te quejes de todo, ni alimentes la negatividad. Deja de subestimar tus capacidades. No busques culpables, encuentra soluciones. Decide llamar retos a las circunstancias de la vida, en lugar de ver enormes problemas difíciles de resolver.

- Aprende a gozar de las pequeñas cosas. Elige vivir en bienestar.

¿De qué manera crees que puedes utilizar hoy los recursos emocionales y materiales que tienes para avanzar un paso hacia la vida que deseas construir?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Crees que eso es suficiente o puedes luchar por más?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





A todos nos gustaría hacer grandes cambios en algún punto de nuestras vidas. Ya sea bajar de peso, mejorar nuestras relaciones, la capacidad que tenemos para generar ingresos, tener un trabajo satisfactorio, disfrutar más de la vida, etcétera, pero lo dejamos como un mero anhelo porque nos parece algo inalcanzable y a la menor justificación volvemos a lo mismo de siempre.

Poco tomamos en cuenta a quien hace cambios trascendentales es porque, de fondo, ya logró tener un fuerte compromiso consigo mismo.

- Cuando tomes consciencia de que el día de hoy es por y para ti, tendrás la motivación que necesitas. Requieres serte fiel, no fallarte, amarte y aceptarte como eres; esforzarte por alcanzar las metas que deseas lograr. No esperes que otros lleguen a resolverte todo, pon acción a tu vida.

¿Qué tanto te comprometes con tus anhelos personales?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Aspiras a ellos de forma realista o simplemente te limitas a imaginártelos sin hacer algo para lograrlos?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





La vida está llena de matices. Nadie vive en un eterno paraíso, ni siquiera aquellos que parecen tenerlo todo.

La diferencia está en el enfoque que damos a los momentos no tan gratos y la manera que tenemos de enfrentar las circunstancias.

Cuando deseamos algo y creemos que lo podemos lograr, llega la esperanza, que es la que nos impulsa a actuar, a tomar decisiones, nos llena de motivación y ponemos empeño en lo que hacemos. Nos sentimos entusiastas, felices.

- Confía en ti, en tus habilidades, siempre se puede salir adelante. Ten objetivos definidos, haz un mapa de cómo llegar a tus metas, capacítate en el área que quieres desarrollarte. Persevera, no abandones tus proyectos al primer obstáculo. El cambio está en ti.

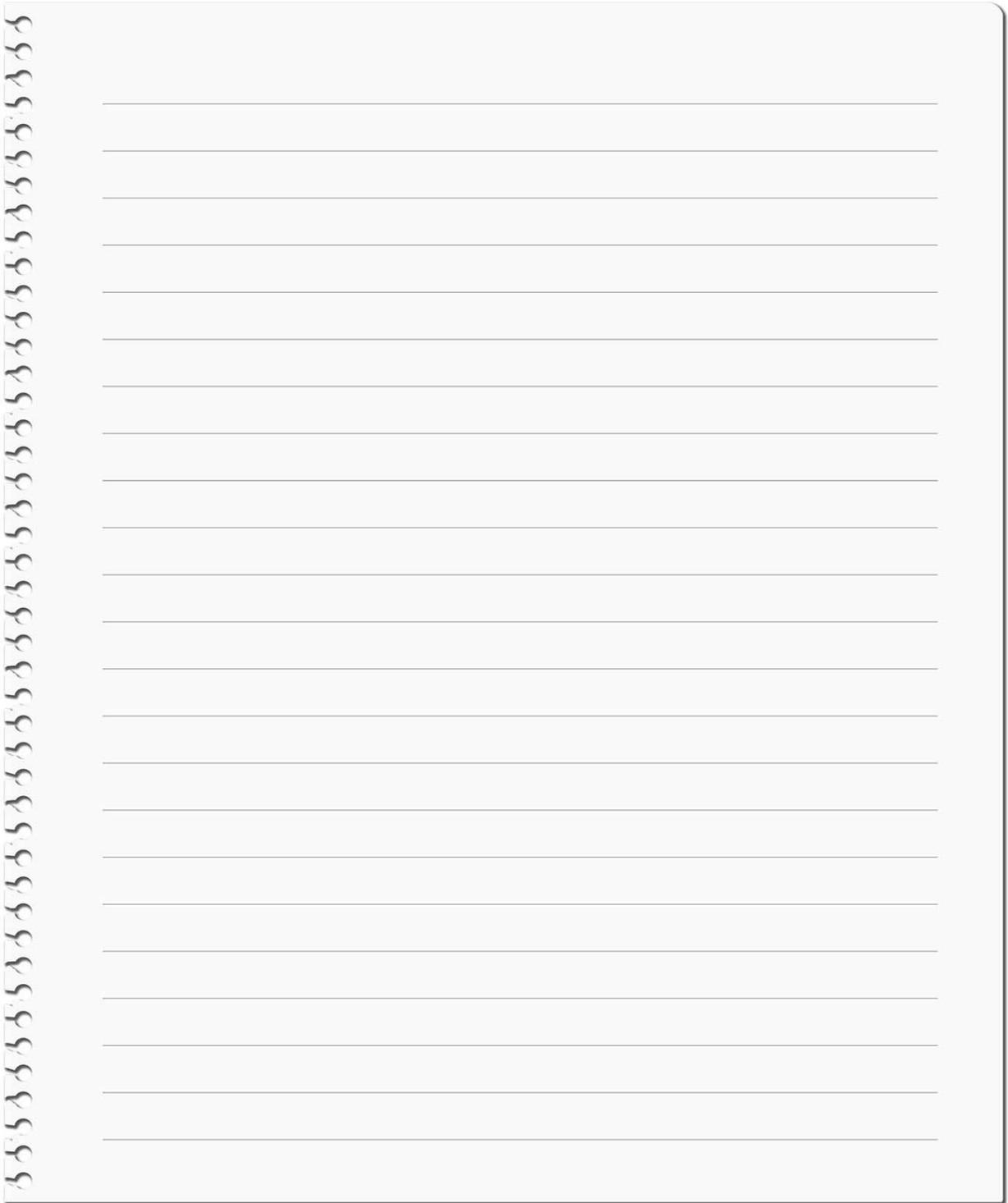
¿Te ha pasado que cuando más mal te va de pronto las cosas mejoran o viceversa?

¿Qué piensas sobre eso?

¿Tomas alguna actitud en particular?



Anota tus conclusiones:





*Nadie tiene la autoridad
de rechazarte o aceptarte,
tú les otorgas ese poder.*



PASADO

Es común que en ciertos momentos lleguen a nosotros recuerdos de circunstancias, personas y cosas, que fueron parte de nuestras vidas, que nos llevan a la nostalgia, y que después de algunos instantes los dejamos ir. Sin embargo, hay personas que de manera obsesiva viven ancladas en su historia, arrepentidos de un pasado que ya no pueden cambiar y aterrorizados del futuro.

Es absurdo torturarse con lo que pudo haber sido y no fue, porque sólo nos inflingimos un castigo a nosotros mismos que nos lleva a olvidarnos del presente y de las cosas buenas que hoy sí tenemos.

- Borra para siempre de tu vocabulario el «si hubiera». Toma consciencia de lo que sí puedes hacer hoy para mejorar tu vida.

¿Qué experiencia del pasado recuerdas una y otra vez?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿Qué pasaría si a partir de hoy la dejas ir y te concentras en lo que tienes ahora?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





Aquel que busca a su media naranja seguro encontrará una relación a medias. Si estás esperando a una persona que complemente tus carencias, vivirás insatisfecho.

Aquel que espera a que le sirvan sin dar nada a cambio, lo más seguro es que encuentre a alguien tan egoísta, que también quiera todos los derechos y ningún compromiso.

Las relaciones de pareja plenas no llegan de forma abrumadora, se construyen y hay que hacerlo sobre una base realista. Una pareja es la unión de dos personas con educaciones, costumbres e historias diferentes; con estados de ánimo y necesidades que requieren ser atendidas.

- La tolerancia, el respeto, ser amoroso, generoso, atento, responsable, comprometido, son factores indispensables para generar un vínculo afectivo sano con tu pareja.

¿Sientes que tu pareja y tú sustentan una buena comunicación?

¿Por qué?





Vivir con resentimiento nos hace prisioneros de una cárcel que nos imponemos nosotros mismos. Es querer castigar al agresor a través del sufrimiento propio.

La frase «perdono pero no olvido» es una manera de engañarse. Repetir una y otra vez en el pensamiento los eventos que fueron dolorosos, y culpar a otros de lo que pasó, termina por afectar todas las relaciones y vínculos que se tienen. Nos paraliza, no nos permite el desarrollo personal.

- Perdonar no implica pasar por alto lo que sucedió, o dejar que el agresor permanezca en tu vida. Es liberar tu alma de las emociones negativas para darte la oportunidad de tener una vida mejor, libre de todas esas historias que tanto daño te hicieron. ¡Elige ser feliz!

¿Te aferras a las equivocaciones que los demás han tenido contigo y por las cuales te ofrecieron disculpas?

¿Qué opinas de tu actitud?





El *mobbing* es la violencia que se ejerce, de forma continua y prolongada, hacia un individuo en su lugar de trabajo.

Las empresas y las organizaciones buscan un bien común, pero los seres humanos, por lo general, tendemos a formar relaciones de tipo social. Cuando alguien toma el poder del liderazgo de una forma equivocada, puede acosar psicológicamente a sus compañeros de trabajo con comentarios ofensivos, con burlas respecto a la apariencia física, a la religión o a cualquier decisión personal que haya tomado un individuo.

El acoso también puede ocurrir cuando se le asigna a una persona un trabajo excesivamente monótono; cuando se le encomienda a un trabajador que realice actividades de una dificultad excesiva, para las cuales no está calificado; cuando se le exige a alguien realizar una cantidad de tareas desmedida, abrumadora, en poco tiempo.

- Si te sucede *mobbing* no permitas que el miedo te domine, no caigas en provocaciones, revisa tus actitudes, habla con tus superiores.

¿Qué errores crees que has cometido en tu trabajo por sentir miedo o inseguridad?

¿Qué piensas que es lo peor de ti cuando sientes miedo o inseguridad?

¿Qué actitudes tienes como mecanismo de defensa cuando sientes miedo o inseguridad?

en tu lugar de trabajo?





Una persona es poco asertiva cuando piensa que no tiene el derecho a pedir ayuda, a tener logros, a expresar sus opiniones, a ejercer libremente sus creencias.

Una persona que trata de imponer sus ideas, que menosprecia o agrede a los demás, que hace alarde de tener siempre la razón, tampoco es asertiva.

- Una persona asertiva sabe comunicarse, se respeta a sí misma y a los demás, sabe pedir ayuda o apoyo emocional, puede decir «no» sin temor a perder una amistad, está preparada para asumir riesgos y tomar decisiones, enfrenta de forma positiva todos los retos que se le presentan.

¿Como qué tipo de persona crees que te comportas?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Por qué?

A rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





BIENVENID@

Si tienes el hábito de hacer un recorrido mental de todos tus problemas desde el momento mismo en que te despiertas, te habrás dado cuenta que para cuando sales de tu casa ya llevas una nube negra de fatalismo sobre tu cabeza.

- Deja de culparte y castigarte por el pasado.

Hoy te invito a hacer algo diferente que puede transformar tu vida:

Por 21 días, al despertar, mírate fijamente a los ojos en un espejo y date la bienvenida, abrázate, alégrate de la llegada de un nuevo día, de la llegada de una nueva oportunidad de cambiar el rumbo de tu existencia. Agradece lo que sí tienes. Valora positivamente lo que has conseguido, pues haces lo mejor que sabes y puedes hacer.





La negatividad es tan fácil de transmitir como lo es una enfermedad contagiosa. Puedes estar de muy buen humor, con muchos proyectos, pero si te encuentras con una persona llena de temores, enojada con la vida, y que solo tiene la capacidad para ver todo lo negro, malo y feo, entonces aumenta la probabilidad que tu ánimo decaiga.

Para evitar el contagio:

- No caigas en su provocación ni trates de convencer a esta persona de cambiar su actitud. Si deseara comportarse o pensar de manera diferente, ya lo habría hecho.
- A veces, lo único que una persona marcadamente negativa busca es llamar la atención para sentir un poco de afecto, o simplemente ser escuchado.
- Si sientes que te afecta la disposición pesimista de alguien más, aléjate de la persona en cuestión, nada te obliga a estar con ella.





Hay quienes llenan sus agendas con actividades poco importantes como una manera de evitar su realidad para luego quejarse del agotamiento, lamentarse de la falta de logros y de su deficiente vida social.

La adecuada administración del tiempo es importante. El tiempo es un recurso valioso y si se malgasta no se puede recuperar.

El tiempo puede ser tu mejor aliado si aprendes a organizarte. Identifica metas y prioridades, además de las estrategias para lograr tus objetivos. Planea de manera detallada tus actividades con al menos un día de antelación. Tener una agenda por semana o un plan mensual, facilita más las cosas.

- Haz compromisos que sí puedas cumplir. Establece fechas límite. No postergues acciones o la toma de decisiones. El trabajo en equipo te permite delegar actividades rutinarias o de menor prioridad.

¿Consideras que te alcanza el tiempo para realizar aquellas actividades que quisieras realizar pero que siempre postergas?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿A qué crees que se deba?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Una persona que durante su infancia sufrió de carencia afectiva no sabe generar vínculos afectivos sanos, tiene baja autoestima y cualquier acción que realiza, cualquier decisión que toma, le provoca culpas durante su vida adulta.

El miedo a la pérdida y a una sensación de no merecimiento la llevan, de forma equivocada, a una búsqueda permanente de sentirse querida para tratar de suplir el afecto que le faltó. Espera conocer a la pareja perfecta que le pueda otorgar la estabilidad emocional que no logra encontrar en sí misma.

- Hay que tomar consciencia de nuestras carencias y solucionarlas con continuidad y con calma. Mientras nos dedicamos a ello se puede hacer un esfuerzo por relacionarnos desde el compromiso, el apoyo, la comprensión, el amor y la generosidad.

¿Crees que hay algo de lo que carezcas desde tu infancia?

En caso afirmativo, ¿has intentado conseguirlo?





FRUSTRACIÓN

Vivir en frustración es natural para una persona que no ha logrado alcanzar un objetivo por el cual ha luchado, que se siente sometida, defraudada, agredida o no se ve recompensada según sus expectativas.

Si la frustración no se procesa de forma adecuada puede llevar a idealizar el pasado y a las personas que estuvieron en él; a justificar todo a sabiendas de que no se actúa con honestidad; a evadir emociones; a pretender que no pasa nada internamente; a la falta de aceptación de la edad comportándose como un eterno adolescente; a un estado depresivo y al aislamiento, pues por vergüenza se deja de tener contacto amistoso con otras personas.

- Hay que tomar en cuenta que todo logro requiere un esfuerzo previo.

¿Qué emociones te frustran en el día a día?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué haces para combatirlas?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





A pesar de ser una persona bien intencionada, responsable y disciplinada, ¿de pronto te encuentras haciendo algo que no querías? ¿Quieres renunciar a un hábito y no puedes? ¿Quieres alejarte de una persona y no lo consigues? ¿Has probado diferentes maneras de solucionar los problemas en el pasado y ninguna funcionó correctamente?

Los seres humanos buscamos seguridad ante todo. Muchas de las decisiones que tomamos, a lo largo de nuestra vida, no han sido conscientes y estuvieron supeditadas a un mecanismo de supervivencia.

Nos angustia conocer cuáles son los resortes que nos mueven a actuar así y es probable que detrás de éstos hayan ganancias secundarias: beneficios que se obtienen ante una conducta que aunque no se desea se sigue realizando.

- La ganancia secundaria es una circunstancia que posibilita un estancamiento en el desarrollo personal y profesional. Si descubres cuáles son este tipo de factores en tu vida, aumentas las probabilidades de finiquitarlos y eso te permitirá ocuparte en otras actividades que sí sean benéficas para tu crecimiento.

¿Qué mal hábito has intentado cambiar sin éxito?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side. It contains four horizontal lines for writing.

¿A qué razón le atribuyes este fracaso?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side. It contains four horizontal lines for writing.





Si bien la mayoría de las personas tenemos una rutina que absorbe la mayor parte de nuestro tiempo, la incertidumbre es una realidad para todos y si tenemos las herramientas adecuadas nos será más sencilla de enfrentar.

Deja de quejarte de tus problemas, encuentra las oportunidades de crecimiento que hay detrás de cada contrariedad. Tener un propósito en la vida nos llena de esperanza. Esforzarnos por lograr nuestros sueños nos lleva poco a poco a la satisfacción.

- Appreciar las pequeñas cosas, vivencias y detalles que tenemos nos llena de gozo. Valora y procura a las personas que tienes cerca. Agradecer lo que sí tienes te hace sentir satisfecho.

¿Te regañas constantemente?

¿Juzgas a otros todo el tiempo?

¿Cuando te descalificas qué te dices?





Mucho del sufrimiento que hoy tenemos es tan solo una interpretación de eventos que no resolvimos en el pasado.

Nos asusta enormemente la palabra «fracaso» porque nos hace sentir como perdedores. Nos negamos a ver lo que nos sucede como parte de un aprendizaje, no aprovechamos las experiencias dolorosas porque no hacemos el esfuerzo de convertirlas en algo positivo. Tenemos la tendencia a quejarnos amargamente de toda nuestra enorme lista de problemas, sin darnos cuenta que detrás de una dificultad podemos encontrar una oportunidad.

- Aprender a tener aceptación de lo que nos pasa, aunque no nos guste, es de suma importancia. Esto no quiere decir que permanezcamos en un estado de falso conformismo; por el contrario, es dejar de resistirnos ante una circunstancia para darnos la posibilidad de encontrar nuevas soluciones.

¿Te has dado la oportunidad de dejar todos los actos negativos del pasado en el pasado?

¿Por qué?





No saber qué hacer con nuestra vida o qué camino tomar nos lleva a estados de angustia que pueden convertirse en un círculo vicioso que provoca que nos sintamos atrapados en el laberinto de nuestros propios miedos. ¿Sientes un vacío en tu alma? ¿Tienes apatía y no deseas nada?

- Si no encuentras motivación alguna es probable que estés pasando por un estado depresivo. Es importante que busques el diagnóstico de un profesional capacitado. Si la depresión es leve, tener un propósito definido de vida te puede ayudar

Realiza cada una de las siguientes actividades para mejorar tu estado de ánimo:

- Puedes empezar a fijar tus metas al reconocer tus habilidades.
- Pregúntate qué acciones puedes tomar en este momento que te motiven y te lleven al éxito.





CONFIANZA

Algunas veces, a lo largo de nuestras vidas, nos hemos sentido traicionados y esto nos ha dolido, especialmente cuando la traición surgió de parte de un ser querido. Después de experimentar la deslealtad volver a confiar en nosotros y nuestras capacidades se torna en una labor titánica.

- Sabremos que estamos en camino de volver a sentir confianza cuando aceptemos que nadie es perfecto; cuando salgamos de nuestra zona de confort; cuando sepamos agradecer lo que tenemos; cuando nos demos la oportunidad de aceptarnos como somos; cuando reconozcamos nuestra valía así como nuestras habilidades; cuando continuemos esforzándonos a pesar de que sintamos miedo; cuando no evitemos equivocarnos y volvamos a hacer el intento sin agredirnos; cuando no permitamos que el fatalismo se apropie de nuestras acciones; cuando encontremos solución a los problemas, aun cuando las circunstancias no estén a nuestro favor.

¿Has perdido la confianza en más de una ocasión?

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.

¿Cuáles han sido los motivos? Escríbelos sinceramente.

A rectangular writing area with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for text.





He escuchado a muchas personas que han estado a punto de perder la vida que se enfrentaron a la posibilidad de que todo terminara y esto les cambió radicalmente la forma en cómo veían su vida: ahora disfrutan y valoran mucho más cada momento, así como a sus seres queridos. Tratan de llevar a cabo sus anhelos, agradecen lo que sí tienen y la oportunidad de un día más. Procuran ser mejores personas, aceptan a los otros como son, dejaron de culpar a los demás por lo que les sucede y lo que antes les parecía una tragedia griega, ahora lo ven como parte natural de las situaciones que hay que enfrentar en la vida.

- ¿Qué pasaría si dejáramos de postergar la felicidad y el bienestar para mañana, y viviéramos como si hoy fuera nuestro último día de vida?

¿Qué pasaría si perdieras todo de un momento a otro?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Qué actitud tomarías?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





De pronto se nos olvida que la mayoría de las personas tienen que enfrentar situaciones cotidianas y nos sentimos culpables o avergonzados cuando tenemos problemas, y por lo mismo callamos lo que nos sucede sin considerar que estas crisis pueden incluso abarcar el terreno del amor. Es común que algunas parejas discutan por asuntos del día a día como el dinero, aunque resulte incómodo hablar de finanzas pues se juró amor en la abundancia así como en la escasez.

- La sensación de incertidumbre y angustia acaba con el romanticismo, por lo cual es importante que cuando haya problemas económicos la comunicación sea franca y sencilla para evitar malos entendidos.

En esos casos es de utilidad tomar en cuenta lo siguiente:

- No se culpen el uno al otro.
- Sean creativos en las soluciones.
- Superar la adversidad puede fortalecer la relación.





EMPATÍA

La empatía genera sentimientos de comprensión y ternura. Es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas. Es la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En otras palabras, ser empáticos es la capacidad de leer emocionalmente a las personas y esto nos ayuda también a estar conscientes de nuestras propias emociones.

- La empatía deviene en consciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez, al compromiso, al afecto y a la sensibilidad.

¿Crees que eres empático con los demás?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.

¿Y los demás contigo?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and four horizontal lines for writing.





Si de pronto sientes que tu memoria ya no es la misma de antes, te invito a probar estas estrategias:

- No hagas varias cosas a la vez, perderás concentración.
- Procura dormir bien y comer adecuadamente.
- Ordena las cosas que tienes que aprender, establece prioridades.
- Si recibes la información de forma visual, será más fácil de retener.
- El ejercicio físico mejora la actividad del cerebro, especialmente la memoria.
- Repite una y otra vez los datos que quieras memorizar siguiendo un ritmo.
- Inventa una historia que contenga todo lo que tienes que retener en la mente.
- Coloca en otra ubicación objetos que siempre ocupan un lugar determinado.
- Si tienes dificultad para recordar los nombres, asócialos con personas famosas o cercanas a ti.





Me sorprenden algunas parejas que van a casarse cuya frase favorita es: «Si no funciona, nos divorciamos», como si las relaciones, ya sean de noviazgo, de amistad o profesionales fueran una especie de producto desechable.

Todas las relaciones se construyen al igual que lo harías con un edificio o un proyecto.

- Los lazos que nos unen a otras personas tienen un gran peso en nuestra vida cotidiana, pues como seres sociales que somos son la base de la felicidad. Agradece el afecto que te brindan. Sé leal ante la confianza que depositan en ti. Vive en aceptación, no trates de controlar o cambiar a aquellos que te rodean. Recuerda que un amigo verdadero nos dice lo que necesitamos saber, no lo que queremos oír. Mejora tu comunicación, saber escuchar sin juzgar es una gran virtud, poder compartir nuestros sentimientos y emociones nos da cercanía. Dedicar tiempo a tus amigos ya sea visitándolos, teniendo atenciones, o con una simple llamada. Saber que podemos contar con alguien en los momentos difíciles es un gran regalo.

Describe brevemente:

¿Cómo podrías mejorar la relación que tienes con tus padres?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

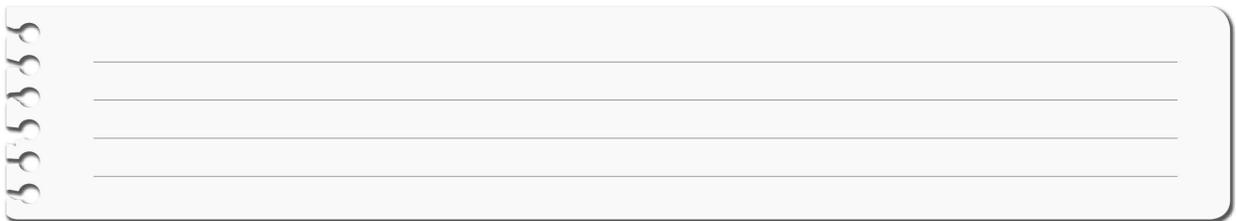
¿Cómo podrías mejorar la relación que tienes con tus hermanos?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

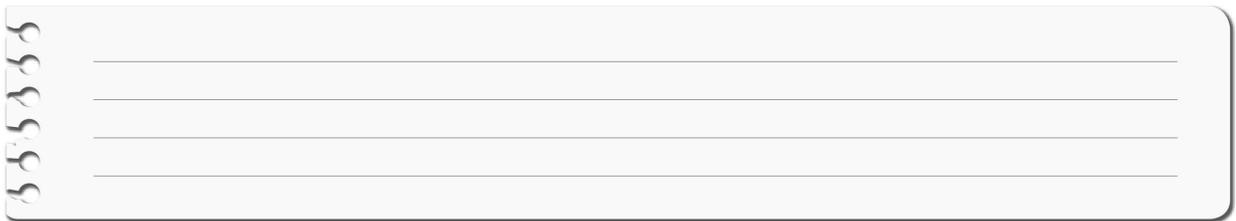
¿Qué podrías hacer para fortalecer las relaciones que tienes con tus amistades?



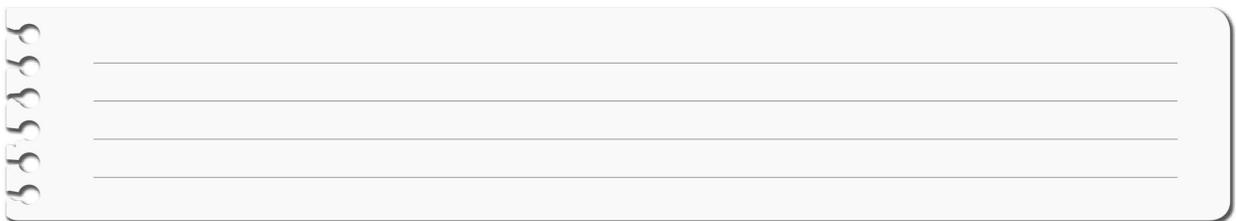
¿Cuáles consideras que son los elementos que requiere tener una pareja para ser ideal?



¿Estás dispuesto a esforzarte para cumplir con estos requisitos y ser esa pareja ideal?



¿Qué acciones concretas se te ocurren que puedas llevar a cabo para mejorar tu relación de pareja?





El 20% de los estudiantes que usan Facebook han bajado su desempeño escolar, aunque el 79% de ellos niega que esto sea cierto.

Las redes sociales fueron creadas para facilitar la comunicación, para enriquecer nuestra cultura al estar en contacto con diferentes partes del mundo, para eliminar las distancias con nuestros familiares o conocidos, para estar informado de noticias de último minuto, tener contactos profesionales y relaciones provechosas, pero también es una realidad que se ha convertido en una adicción que más allá de acercar a los que están lejos, aleja a los que están cerca.

- Considera que una comunicación virtual nunca podrá sustituir el afecto humano.

¿Compartes cada momento *on-line* y revisas todo el día tu Facebook o Twitter?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.

¿Es muy importante lo que opinen tus «ciber amigos»?

A rectangular box with a spiral binding on the left side and four horizontal lines for writing.





Todos tenemos metas y sueños, y es natural que cuando vemos que otro realiza los suyos sintamos una admiración que desafortunadamente se puede convertir en envidia: la más perniciosa de las emociones porque nos destruye. No dejes ir las oportunidades que te ofrece la vida por estar pendiente de la vida de otros.

- Convierte la envidia en superación confiando en ti, en tus decisiones y recuerda que tienes la capacidad de enfrentar tus problemas. No te compares con otros, supérate a ti mismo. Descubre las habilidades personales que te hacen único. Si otros han conseguido lo que tú deseas, quiere decir que tú también puedes. Enfócate en tus asuntos, juzgar o culpar a otros te hace sentir víctima y te coloca en desventaja.

¿Hay alguien que haya conseguido antes que tú sus metas personales?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.

¿En lugar de envidiarlo te has acercado a él para entender qué fue lo que hizo a diferencia de ti?

A horizontal rectangular box with rounded corners, a spiral binding on the left side, and three horizontal lines for writing.





Tenemos la tendencia a pensar que las relaciones, especialmente las de pareja, no funcionan, o que no nacimos para estar con alguien, o que de plano tenemos algún tipo de discapacidad para encontrar a la persona adecuada.

No conozco a nadie que quiera quedarse solo por elección. Algunos dicen que no quieren relacionarse, pero van de una pareja a otra en una insatisfactoria rutina de engaño.

Las relaciones de pareja estables no llegan de forma abrumadora o por arte de magia, ¡se construyen! En una relación sana nuestra pareja, además de llenarnos de afecto, es la compañía que enriquece nuestras vidas, es un espejo en el cual podemos vislumbrar quiénes somos y qué hay en nuestro interior.

- Si alguien te lastimó en el pasado, no le eches la culpa al destino ni a tus parejas fallidas. No todos o todas son iguales, sana tus heridas, date la oportunidad de volver a empezar, el cambio está dentro de ti.

Para hacer conscientes tus expectativas respecto a las relaciones sentimentales, contesta las siguientes preguntas de manera breve.

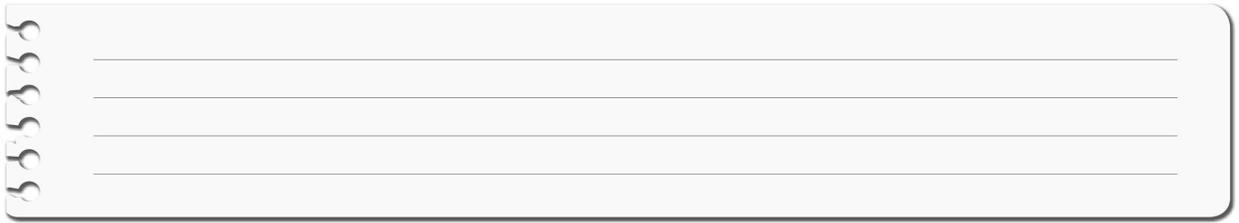
¿Qué esperas de tu pareja?

A graphic of a spiral-bound notebook with three horizontal lines for writing.

¿Qué estás dispuesto a ofrecer en una relación de pareja?



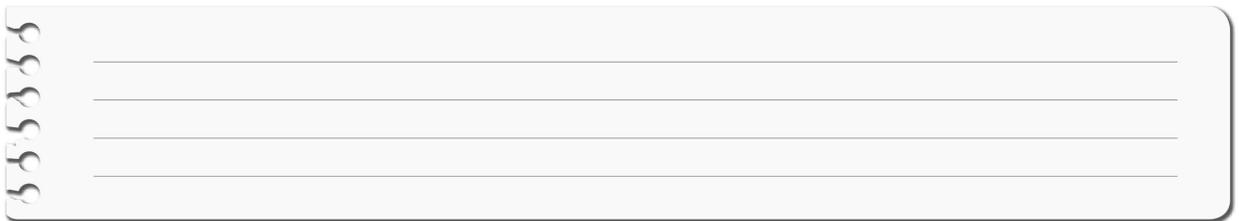
Si fueras otra persona, ¿te gustaría tener de pareja a alguien como tú?



¿Te gustaría que te trataran como tú tratas a los demás?



Por favor, elabora una pequeña lista de lo que te gustaría encontrar en una pareja.





EL RECHAZO

La sensación de rechazo es una emoción común en la mayoría de las personas. Si es tu caso, no trates de ignorar o fingir que no te duele, reconoce ante ti lo que sientes y piensas, esto te dará la fortaleza para aceptar.

No te victimices. Procura observarte de una forma objetiva; quizá tu trato es rudo, eres demandante, o tus miedos te hacen ver como una persona altiva o poco confiable.

No tomes todo personal. En muchas ocasiones lo que está sucediendo no tiene que ver contigo, quizá la persona de quien sientes el rechazo está pasando por un mal momento y está reaccionando de forma agresiva.

- Nadie tiene la autoridad de rechazarte o aceptarte, tú les otorgas ese poder.

¿Piensas o sientes que hay alguien que actualmente te rechaza abiertamente?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.

¿Qué le dirías?

A rectangular box with rounded corners and a spiral binding on the left side, containing four horizontal lines for writing.





Nuestra familia de origen nos enseña a relacionarnos con otras personas y el lugar que ocupamos en la vida. Lo que nos sucede en los primeros años condiciona nuestra personalidad.

La relación que tenemos con nuestros hermanos nos marcará para siempre, pues con ellos aprendemos a negociar, a vivir las consecuencias de nuestros actos. Nos podemos brindar seguridad mutua, pero también sentimientos contradictorios. Por un lado, hay afecto, intimidad, complicidad y proximidad; y ,por el otro, hay celos, competencia, envidia y hasta odio.

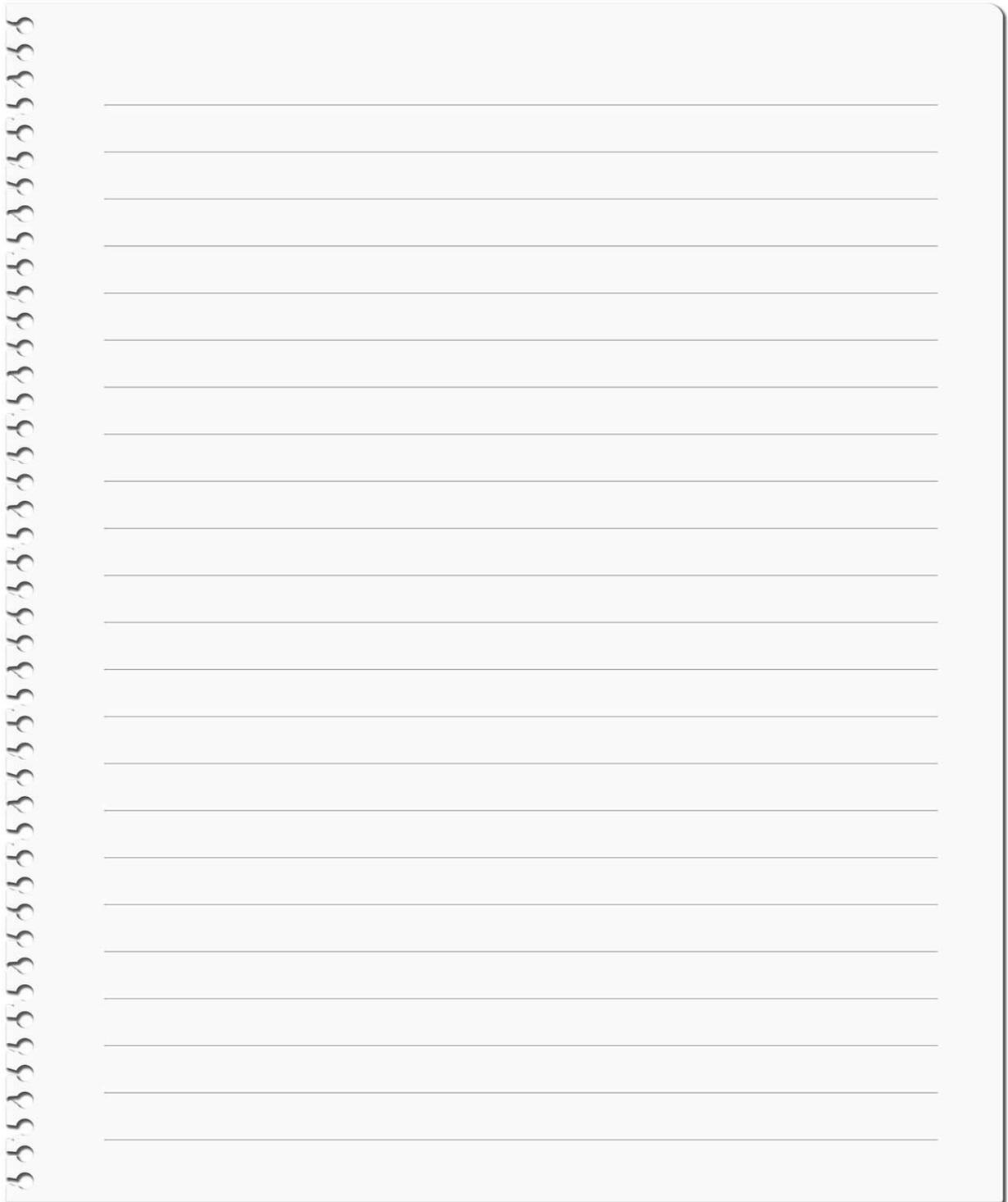
- Es de suma importancia que los padres sean, además de un ejemplo, una guía amorosa que enseñe a sus hijos a tener límites adecuados, a ser objetivos con la realidad, a tener autoestima sana y a definir entre necesidades y deseos.

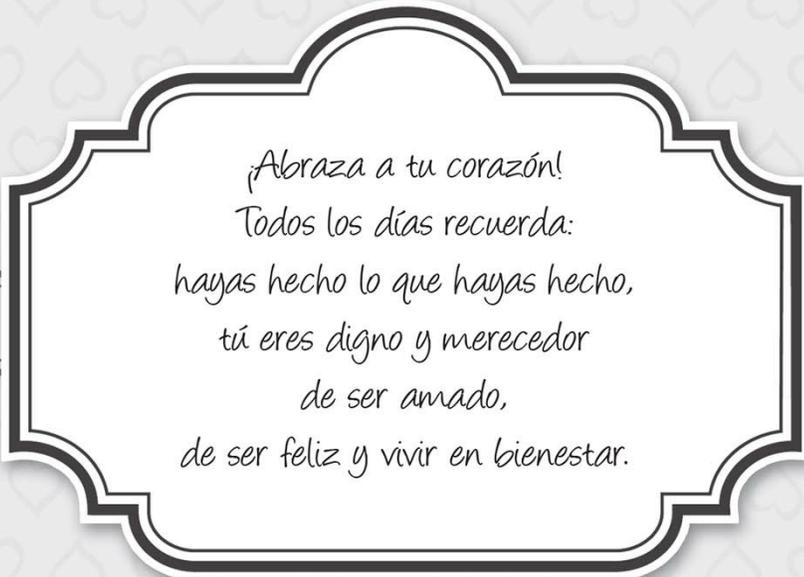
¿Cuándo fue la última vez que fuiste al cine con tus hermanos?

¿Por qué?



Anota tus conclusiones:

A spiral-bound notebook page with horizontal lines for writing. The spiral binding is on the left side. The page is otherwise blank.



*¡Abraza a tu corazón!
Todos los días recuerda:
hayas hecho lo que hayas hecho,
tú eres digno y merecedor
de ser amado,
de ser feliz y vivir en bienestar.*

Adriana Páramo Moguel

Índice

Créditos	6
Introduccion	9
Si haces un recuento de lo que sí tienes, si valoras como un tesoro a aquellos que amas, notarás que estás muy cerca de tener lo que siempre has anhelado	12
Cuando decides amar a pesar del miedo, algo mágico sucede	47
La relación más importante de nuestra existencia es la que tenemos con nosotros mismos	85
Todos tenemos habilidades y talentos únicos, y nos son tan naturales que a veces no los valoramos. Para encontrar tus habilidades y virtudes pregúntate: ¿Qué harías 18 horas seguidas, los 365 días del año, sin cobrar por ello? Esa es tu pasión, ¡síguela!	117
En este momento tú mismo puedes transformar tu existencia si así lo deseas, si te esfuerzas por aprovechar al máximo tu potencial. Esto te llevará a alcanzar tus sueños	150
Nadie tiene la autoridad de rechazarte o aceptarte, tú les otorgas ese poder	183
¡Abraza a tu corazón! Todos los días recuerda: hayas hecho lo que hayas hecho, tú eres digno y merecedor de ser amado, de ser feliz y vivir en bienestar	218