



*Cuaderno práctico de ejercicios
de psicología
positiva*

ANTONIO BELTRAN

Zerith PSICOPRÁCTICOS



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

PONTE MANOS A LA OBRA

Abre tu mente

Acepta y supera tus inseguridades

Cuida tu autoestima

Vive de corazón

Escucha tu voz interior

Recupera la ilusión

Vence tus miedos

Aprende a vivir sin más

Míralo todo con perspectiva

Vive conforme a tus valores

Asume el control de tu vida

Rompe cadenas mentales

Equilibra tus pensamientos

Analiza tus recursos

Apuesta por ti

Gana en bienestar

Siéntete bien en tu piel

Programa tu mente

Confía en tu presente

Alimenta tu espíritu

Libérate de la esclavitud

Crece en intimidad

AHORA, SIGUE TU CAMINO

Pon tu vida en orden

Sobre el autor

Otros títulos de la colección

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

*A quienes buscáis
un nuevo camino.*

Es hora
de
comenzar



Introducción

¡BIENVENIDO!



LOS HÁBITOS DE PENSAMIENTO QUE TENEMOS A DIARIO ALIMENTAN NUESTRA PROPIA FORMA DE ENTENDER Y VIVIR LA VIDA. PERO ALGUNOS DE ELLOS PUEDEN ALEJARNOS DEL DISFRUTE DE NUESTRAS AUTÉNTICAS HABILIDADES Y CAPACIDADES PERSONALES.

EL PENSAMIENTO POSITIVO NOS AYUDA A GANAR CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS Y A CONOCER NUESTRAS MEJORES CAPACIDADES. ADEMÁS, NOS PERMITE EXPLORAR NUEVOS LÍMITES Y MOSTRARNOS MÁS TOLERANTES ANTE AQUELLAS SITUACIONES COMPLEJAS QUE NOS PLANTEA LA VIDA.

La mente es la gran precursora de todos los estados mentales y emocionales que vivimos a diario. Nuestros propios mapas de creencias y pensamientos acaban configurando todo un ramillete de emociones. A su vez, estas acaban influyendo en nuestras actitudes y comportamientos cotidianos.

Cualquier acción que realizamos es fruto de un pensamiento, y al mismo tiempo acaba afectando a todos los aspectos de nuestra propia personalidad. En cierto modo, somos víctimas de nuestros propios mapas de creencias. Así, todo cuanto hacemos y elegimos obedece a un orden interno establecido, muchas veces marcado por nuestros patrones de creencias personales.

Nuestra forma de pensar influye en cómo llevamos a cabo nuestras propias elecciones. En cierto modo, las personas nos rodeamos de aquellos seres queridos, circunstancias y objetos que elegimos en función de nuestros mapas de creencias.

A medida que adquirimos habilidades con las que afrontar retos y objetivos, aprendemos a dominar nuestros propios mapas de pensamientos. Gracias a ello, podemos dibujar escenarios vitales que faciliten nuestro progreso y avance personal. En la medida en que vamos incorporando el hábito de analizar nuestros propios criterios y percepciones personales, podemos incorporar nuevos patrones de pensamiento.

Precisamente el hecho de afrontar la vida de un modo diferente nos permite adoptar nuevas actitudes. Vivimos así más serenos y abiertos a cualquier acontecimiento que se nos presente en la vida cotidiana.

MÁS ALLÁ DE CUANTO NOS ACONTECE A DIARIO, LAS PERSONAS ALIMENTAMOS NUESTRO PROPIO ESTRÉS. PARA PODER DISPONER DE UNA VIDA APACIBLE NECESITAMOS INCORPORAR HABILIDADES QUE NOS AYUDEN A AFRONTAR NUESTRA EXISTENCIA DE UN MODO CREATIVO.

NUESTRA PROPIA HISTORIA DE VIDA LLEVA GUARDADAS NUMEROSAS LECCIONES. MUCHAS DE ELLAS SE ENCUENTRAN ESCONDIDAS TRAS NUESTROS PROPIOS HÁBITOS Y ESTRUCTURAS DE PENSAMIENTO.



Cualquier circunstancia personal puede aprovecharse para adquirir nuevas habilidades a la hora de afrontar retos. Cuando aprendemos a utilizar el pensamiento a nuestro favor, incluso los más estrepitosos fracasos llegan a convertirse en un gran mecanismo con el que aprender a construir estados de bienestar y superación personal.

En realidad, todo cuanto nos rodea acaba siendo como lo queremos ver, dado que, como personas completas que somos, todo a nuestro alrededor nos afecta. La respuesta a muchos de nuestros problemas y desafíos cotidianos se encuentra en nuestro interior.

Cuando aprendemos a dominar el propio universo de nuestra mente, aprendemos a conectar con nuestros valores más profundos. El hábito de pensar de forma genuina y abierta nos permite llevar una vida satisfactoria basada en la propia confianza personal y el respeto hacia todo cuanto nos rodea.

Nunca podemos eludir la responsabilidad de elegir, sea cual sea la situación vital que tengamos. Por eso, la responsabilidad de nuestros propios actos se esconde tras cada comportamiento, sentimiento o pensamiento que desarrollemos en nuestra vida cotidiana.

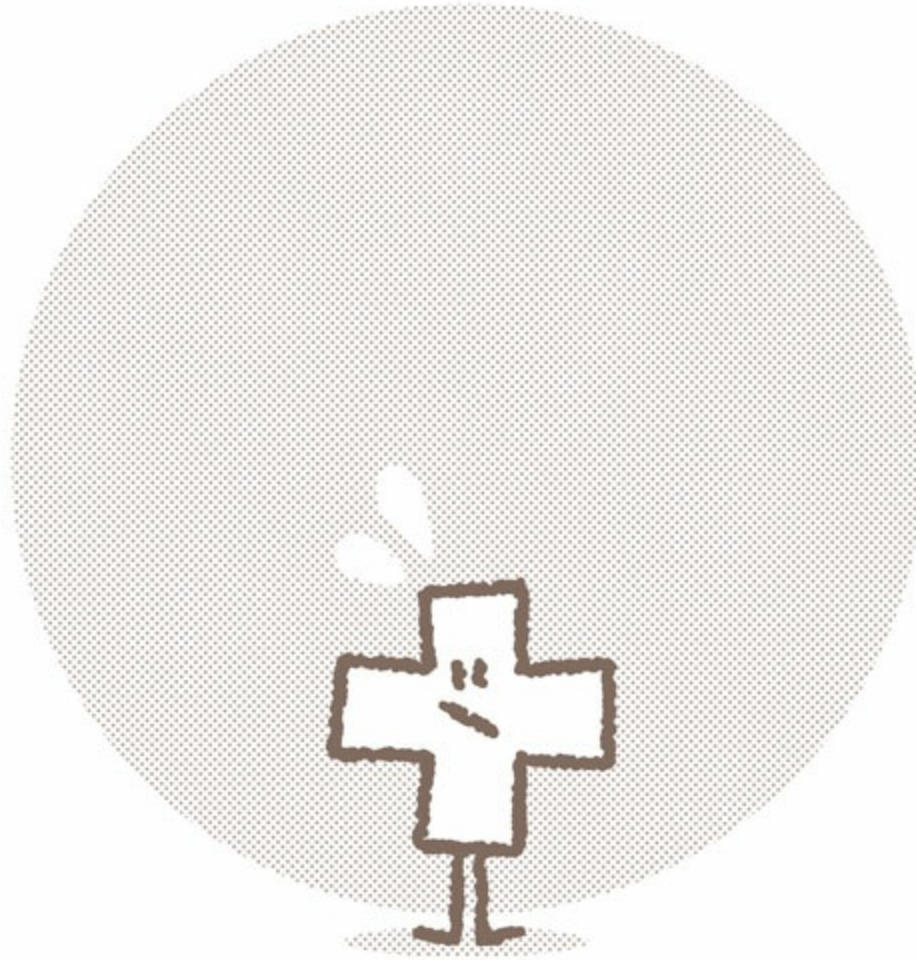
Todas las personas disponemos de la libertad de pensamiento. Ahora bien, de nada sirve disponer de ella si no la utilizamos para crear estilos de vida que alimenten y protejan nuestro bienestar y desarrollo personal.

Te invito a lo largo de este cuaderno a transformar la forma de entender tu vida cotidiana para convertirla en un bello escenario de desafíos y posibilidades continuas. Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar las actividades y si te encuentras con este otro  podrás descargarte esa actividad para imprimir.

Toma asiento, que comienza tu trabajo.

¡MIS MEJORES DESEOS PARA ESTE VIAJE A TU INTERIOR!

«Una de las mejores actividades con las que podemos aprender a ver la vida con perspectiva es caminar y disfrutar del sol y del aire libre. Saber que tenemos un tiempo para ello nos permite observar todo lo que nos rodea con miras altas y nuevas perspectivas.»



Ponte
manos
a la obra



Abre tu mente

GANAR EN FLEXIBILIDAD MENTAL

CUALQUIER SITUACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA PUEDE CONVERTIRSE EN UN BELLO DESAFÍO, O BIEN EN UNA FUENTE INAGOTABLE DE PROBLEMAS Y BLOQUEOS PERSONALES. AL FINAL, TODO RADICA EN CÓMO DECIDIMOS ENFOCARLA.

A lo largo de la vida nos encontramos sumidos en múltiples situaciones en las que finalmente tenemos que hacer alguna elección. Por esta razón, cualquier acontecimiento puede convertirse en un universo de oportunidades con las que crecer y aprender algo nuevo.

Uno de los elementos que nos lo impide suele ser la rigidez de nuestras propias ideas y los esquemas de pensamiento que las soportan. Sin embargo, en realidad, cualquier inseguridad personal puede ser un gran regalo. En cierto modo, nos indica que nos queda algo pendiente por resolver en nuestro interior. Surge así la posibilidad de explorar un número infinito de posibilidades con las que afrontar nuestra vida personal de una forma más flexible.



Cuando existe un distanciamiento y un deterioro de la relación paterno-filial, los padres tienen dos opciones: o culpabilizan a los hijos, asumiendo que el malestar es producto de su comportamiento o actitud ante la vida, o toman conciencia de que hay una relación afectiva que sanar. Esta segunda opción abre la puerta a abordar el problema de una forma completamente distinta.



Cuando el propietario de un negocio observa que este no funciona como antes, tiene dos opciones: culpar al mercado, a la economía o a la mala actitud de los clientes, o bien explorar nuevas oportunidades y alternativas para reinventar su propio negocio.

CELEBRA LA VIDA QUE TIENES



Haz balance de los logros que has conseguido hasta ahora en tu vida. Anota en tu cuaderno de qué te das cuenta ahora que piensas sobre ello.

TU VIDA LA DISEÑAS TÚ



Dibuja círculos en tu cuaderno y anota en el interior de cada uno pequeñas cosas de la vida que te aportan bienestar interior. Apunta debajo de los círculos lo que podrías hacer para disfrutar con más intensidad de cada una de ellas.



CONDUCTAS
DEFENSIVAS



Muchas veces preferimos culpar a todo cuanto nos rodea antes que asumir la responsabilidad de afrontar las circunstancias que se nos presentan de una forma más creativa y abierta. Al actuar así, se disparan potentes mecanismos con los que pretendemos proteger nuestro propio ego y que, en realidad, nos impiden avanzar. Estas son las conductas defensivas:

Sentirnos divinos y especiales.

Refugiarnos en mundos de fantasías.

Entrar en estados de competición

para ser mejores que los demás.

Preocuparnos obsesivamente por los resultados.

Querer comprar nuestra paz interior

con discos, libros, afecto, compañía, etc.

Jactarnos de las neuras y los errores del prójimo.

Echar la culpa a los demás

y hacerlos responsables de nuestro malestar.

Exigir constantemente muestras de recompensa y afecto.

Aislarnos de quienes nos rodean

para evitar encontrarnos con nuestra propia realidad.

Acepta y supera tus inseguridades ASUME TU RESPONSABILIDAD

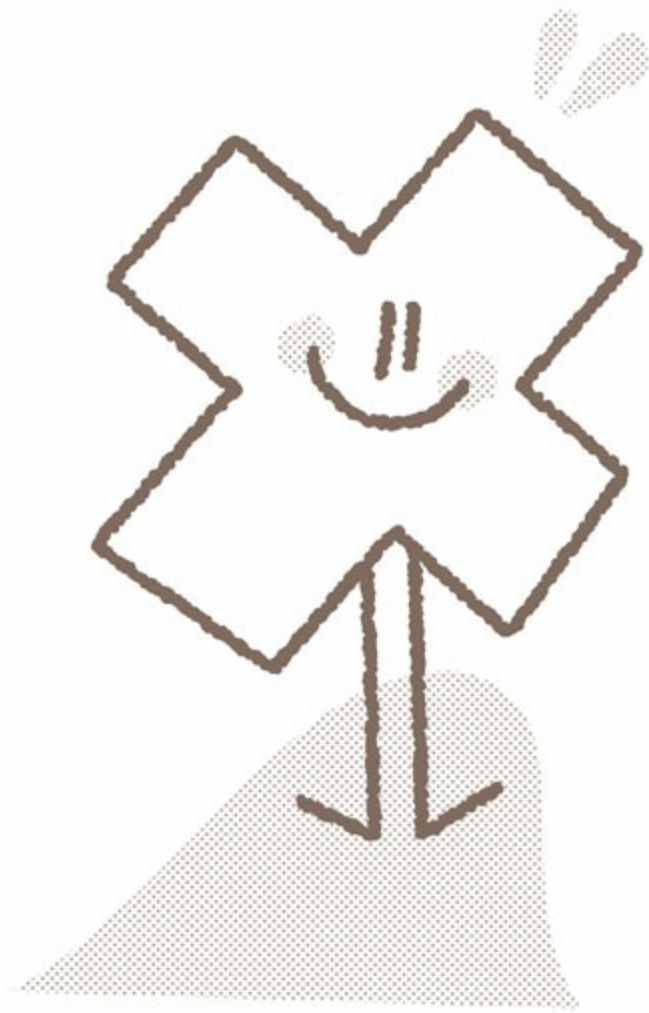
CUANDO DEFENDEMOS AQUELLO EN LO QUE DE VERDAD CREEMOS, REFORZAMOS NUESTRO PROPIO BIENESTAR, ASÍ COMO NUESTRA PROPIA FORTALEZA INTERNA.

Nuestras inseguridades personales pueden llevarnos en muchos momentos a postergar las responsabilidades que conlleva la vida.

Sin embargo, la idea de dejar nuestras decisiones para otro momento, lejos de ayudarnos a consolidar nuestro propio bienestar interno, puede acarrear importantes consecuencias emocionales.



Ante nuestra primera entrevista de trabajo podemos creer que no seremos capaces de superarla. Pero también podemos optar por prepararla a conciencia. La primera actitud nos sumerge en un clima interior de ansiedad ante un futuro incierto, mientras que la segunda nos permite asumir nuestra propia responsabilidad personal en la vida presente.



COMIENZA A MARCARTE EL CAMINO



Escribe en tu cuaderno las inseguridades que actualmente tienes dentro de cada ámbito de tu vida actual. Explora todo aquello que podrías hacer de ahora en adelante para afrontarlas de una forma positiva.

TRABAJO:

AMIGOS:

FAMILIA:

COMIENZA A MARCARTE EL CAMINO



Imagina que, a partir de ahora, lo haces todo con absoluta pasión. Anota en tu cuaderno el impacto que tendría en la vida que tienes hoy en día.



TRANSFÓRMATE



Estas son las claves para transformar tus inseguridades y parálisis personales en una fuente de aprendizaje constante:

Céntrate en lo que es realmente importante en tu vida, dejando a un lado las cuestiones accesorias.

Acepta tus propias dudas como un mecanismo con el que explorar con perspectiva tu aquí y ahora.

Acepta tu inseguridad personal como un síntoma de que necesitas afrontar algo nuevo.

Aléjate del apego a los resultados para enfocarte en la revisión y el replanteamiento constante de tus propios proyectos vitales.



Cuando empezamos en el mundo laboral, es completamente normal que podamos sentir algún tipo de inseguridad personal. Ahora bien, podemos convertir estos primeros retos laborales en una gran fuente de exploración y entrenamiento profesional. Así potenciamos la posibilidad de desarrollar nuestro propio autoconocimiento.



Cuando nos exigimos más de la cuenta, podemos hacernos mucho daño. Estos son los comportamientos que pueden perjudicar nuestro bienestar emocional al actuar de ese modo:

Evitar arriesgarnos a incorporar cambios importantes en nuestra vida.

Buscar constantemente la forma de hacer las cosas lo más rápido posible.

Tergiversar todo cuanto acontece en el día a día con nuestros miedos, dudas y ansiedades continuas.

Estar obsesivamente absortos con nuestras preocupaciones cotidianas.

Vivir centrados exclusivamente en nuestros ingresos y en el coste económico de las cosas.

**Ser incapaz de pasar un rato en calma y a solas,
disfrutando simplemente de no hacer nada.**

Cuida tu autoestima

APUESTA POR UNA NUEVA VIDA

LA FALTA DE AUTOESTIMA HACE QUE NO ENCONTREMOS SENTIDO A NUESTRA EXISTENCIA. A RAÍZ DE ESTA SENSACIÓN DE VACÍO VITAL PUEDEN SURGIR ESTADOS AFECTIVOS DE ANSIEDAD, FRUSTRACIÓN Y CONFUSIÓN INTERNA.

Uno de los mayores retos que se nos presenta en la vida es aprender a amarnos profundamente tal como somos. Cuando lo conseguimos, podemos alcanzar una hermosa sensación interna de equilibrio y autocontrol.

En cambio, si faltamos al respeto a nuestra propia identidad, podemos adentrarnos en estados emocionales cargados de sentimientos de soledad y carencias afectivas.

Muchas veces pensamos que la soledad consiste en no relacionarnos lo suficiente con quienes nos rodean. Pero nada más lejos de la realidad. En ocasiones, los sentimientos de aislamiento de los demás tienen que ver con la relación diaria con nosotros mismos.



Cuando desarrollamos nuestro proyecto emprendedor, podemos tomar contacto con nuestras motivaciones y recursos internos más profundos. De este modo, podemos encontrar nuevas vías con las que construir y dar forma a nuestros retos profesionales.

En realidad, la soledad solo existe en nuestro interior. Podemos romper con esta inercia cuando aprendemos a construir mecanismos emocionales que afiancen nuestro control y conocimiento de las sensaciones, los pensamientos y los deseos que tenemos a diario.



Mientras exploramos el mercado laboral, podemos sentir en algunos momentos frustración e incluso sentimientos de falta de valía. Sin embargo, retomar con ilusión esta situación analizando todo cuanto aprendemos a cada instante puede ayudarnos a desarrollar nuevas habilidades personales ante cualquier futura entrevista de trabajo.

CONSIGUE SERENIDAD INTERIOR



Anota aquellas actividades personales que te ayudan a sentirte relajado. A continuación escribe en tu cuaderno un deseo que sea importante para ti.

HAZ BALANCE PARA LOGRAR UN MAYOR BIENESTAR



Dibuja una balanza como ésta en tu cuaderno y anota en la parte izquierda todas aquellas situaciones de la vida en que te tratas con dureza. A continuación escribe a la derecha todo aquello que podrías hacer para tratarte con más sosiego y respeto.





LA FELICIDAD
NO ESTÁ
EN EL EXTERIOR



Estos son algunos de los efectos de medir nuestro grado de felicidad en función de causas totalmente externas, lo cual nos lleva a vivir siempre pendientes de los resultados:

Exigirnos respuestas centradas en la fantasía de la perfección personal.

Exigir al prójimo aquello que no está realmente en sus manos.

Rumiar continuamente los peligros que supondría luchar por aquello que realmente deseamos.

Vivir imponiéndonos fechas límite y plazos para conseguir todo aquello que nos proponemos.

Estar hablando siempre a los demás de nosotros mismos y nuestros problemas.

Sentirnos exageradamente afectados por las críticas y las presiones del exterior.

Preocuparnos obsesivamente por nuestra propia imagen pública y social.

Sentirnos avergonzados por necesitar ayuda y cariño del prójimo.

Vive de corazón CONSTRUYE TU NUEVA REALIDAD

CONVERTIR CUALQUIER PROBLEMA O CIRCUNSTANCIA COTIDIANA EN UNA FUENTE DE CRECIMIENTO PERSONAL NOS PERMITE AFRONTAR CUALQUIER CONTRATIEMPO, SIN QUE POR ELLO SE EROSIONE NUESTRA PROPIA AUTOESTIMA.

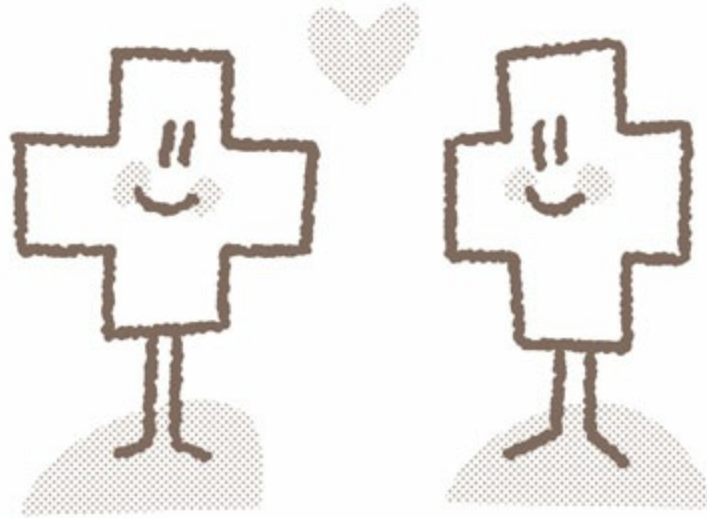
En ocasiones, nuestro propio miedo a sufrir o a sentir dolor puede llevarnos a construir proyectos y ambiciones carentes de realismo.

En realidad, no importa cuánto hagamos o tengamos, sino cuánto amor pongamos en cada gesto y acción de nuestra vida cotidiana. De este modo aflorará nuestra propia capacidad de sentir y crecer con todo cuanto se presente.

Cuando desarrollamos nuevos mecanismos de reflexión personal, descubrimos que tras cada circunstancia de vida puede esconderse la ilusión de dar un siguiente paso. Es así como podemos aprender a tomar decisiones ágiles, convirtiendo en una fuente de desarrollo personal cualquier experiencia de frustración o fracaso.



Cuando una persona es maltratada por su pareja, puede optar por racionalizar sus propios sentimientos de malestar, negándolos a diario. Esto puede alimentar profundos sentimientos de soledad, vergüenza y falta de autoestima personal. Sin embargo, conectar con estos estados emocionales aparentemente negativos puede conducir a la responsabilidad personal de luchar por cambiar el destino. Así se obtiene energía para pedir ayuda a quienes nos rodean.



¿TE SATISFACE TU VIDA?



Imagínate que te sinceras con alguien que es importante para ti. Anota en tu cuaderno qué le dirías sobre la satisfacción que tienes con la vida que llevas actualmente.

TODO ESTÁ EN TUS MANOS



Anota en tu cuaderno dentro de un marco un reto por el que merezca la pena luchar de ahora en adelante. Indica debajo todo lo que podrías hacer para dar un primer paso.



PENSAMIENTOS
OBSESIVOS



Los pensamientos obsesivos pueden alimentar en nuestro interior estados emocionales cargados de malestar. Estos son los hábitos personales que pueden provocarlos:

Vivir constantemente con preocupación y ansiedad.

Quedarnos anclados en todo aquello que aconteció en nuestro pasado.

Medir nuestro grado de bienestar por el grado de aceptación social que tenemos.

Estar preocupados por los resultados en vez de disfrutar del camino.

Hallar defectos en todas las personas, sin aceptarlas tal como son.

Lamentarnos continuamente por aquello que no se encuentra al alcance de nuestras manos.



En ocasiones podemos atravesar periodos en los que sentimos el acecho de cualquier enfermedad potencial o futura. Preocuparnos en demasía por lo que el destino nos pueda traer nos aleja de vivir con plenitud la oportunidad que supone conocernos mejor y aprender a afrontar con auténtica responsabilidad todo cuanto se presenta.

Escucha tu voz interior CÉNTRATE EN LO QUE QUIERES

APRENDER A VIVIR CONSCIENTES DE LO QUE IMPORTA NOS PERMITE CENTRARNOS EN LO QUE REALMENTE QUEREMOS. ASÍ SURGE LA OPORTUNIDAD DE FIJARNOS RETOS DE HIGIENE FÍSICA, MENTAL, SOCIAL, FAMILIAR Y PROFESIONAL.

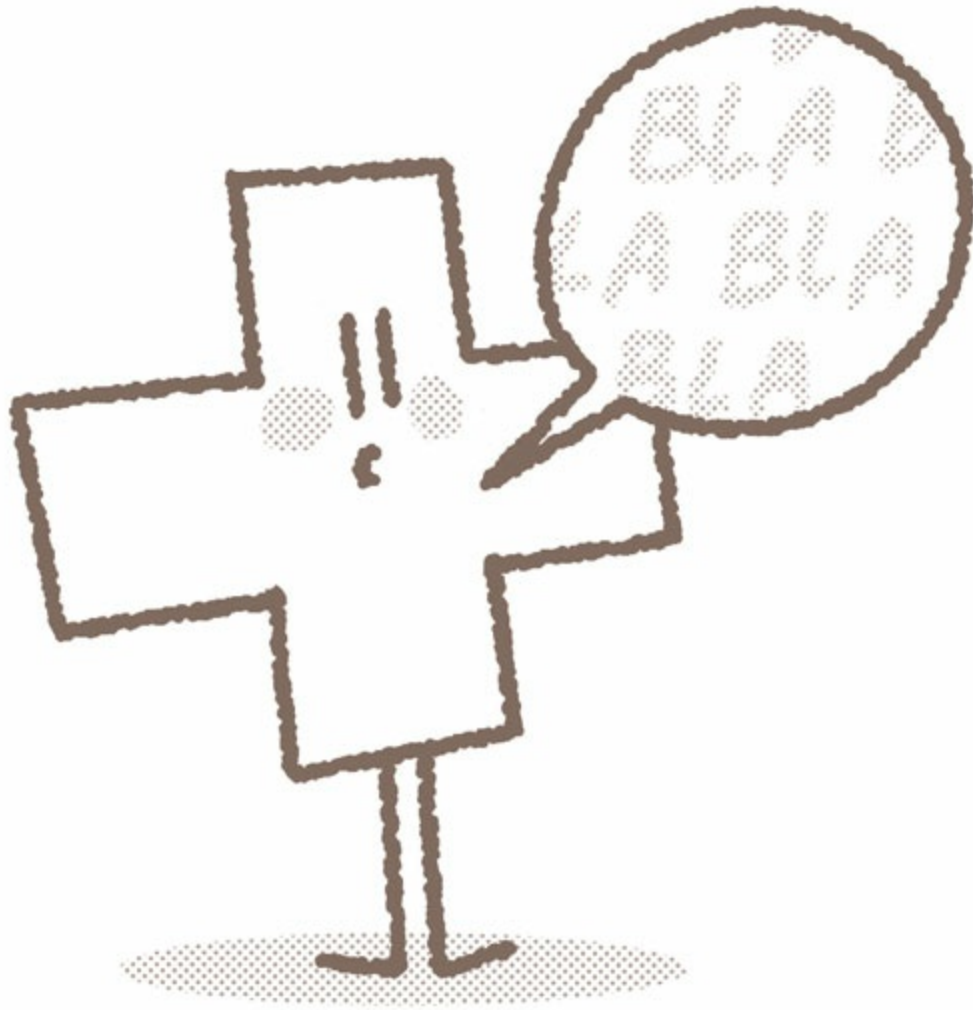
Nuestros propios pensamientos pueden aportarnos un gran bienestar. Tomar conciencia de lo que realmente nos importa nos permite imaginar escenarios de vida sumamente saludables.

Sin embargo, desarrollar el poder de los buenos hábitos mentales, viviendo el aquí y el ahora, no es tarea fácil. Pero cuando aprendemos a escuchar nuestra propia voz interior, construimos poderosos mecanismos mentales con los que activar nuestra energía personal y el deseo de una mejora continua.



Hoy en día sabemos que existen numerosas actividades, ya sean lúdicas o deportivas, que nos permiten alcanzar grandes cotas de bienestar interior. Nadar, caminar, bailar, hacer yoga, meditación o taichí, o simplemente dormir la siesta, pueden ser grandes actividades con las que tonificar nuestra existencia.

Una de las mejores actividades con las que podemos aprender a ver la vida con perspectiva es caminar y disfrutar del sol y del aire libre. Saber que tenemos un tiempo para ello nos permite observar todo lo que nos rodea con miras altas y nuevas perspectivas.



DISFRUTA DE LA VIDA QUE TIENES



Haz una lista en tu cuaderno de aquellas actividades con las que más has disfrutado en tu vida.

TRANSFORMA TU VISIÓN DE LAS COSAS



Haz dos listas en tu cuaderno. Anota a la izquierda aquellas actitudes personales positivas que podrían ayudarte a mejorar la vida que actualmente tienes. Reflexiona y anota a la derecha cómo podría ayudarte cada una de ellas a lograrlo.



Escapar del dolor.

Cuando tratamos por todos los medios de evitar situaciones altamente dolorosas, perpetuamos aquello que justamente queremos tapar. Nuestro verdadero desarrollo personal pasa por aceptar cuanto exista ahí, y de ese modo, construir nuevas estrategias de afrontamiento.

Sobrevalorar lo que falta.

A veces preferimos lamentar la falta de acceso a ciertas posibilidades y recursos personales antes que aprovechar cuanto tenemos y nos rodea. En realidad, el día a día nos ofrece múltiples posibilidades, personas y situaciones con las que poder activar nuevos retos.

Equiparar felicidad con placer.

Este tipo de actitud puede llevarnos a construir una vida llena de dependencias emocionales, materiales y afectivas. Nada es suficiente en un universo donde lo único que cuenta es eludir cualquier situación que suponga responsabilidad, esfuerzo y superación personal constante.

Identificar felicidad con éxito.

Cuando actuamos así, acabamos dando más poder a los resultados que alcanzamos en cada momento que a nuestro propio deseo de bienestar interior y satisfacción personal. Nuestra vida cotidiana encierra muchas responsabilidades, pero la principal es aprender a cuidar nuestra propia salud emocional interna.

Crear que la pareja lo curará todo.

En muchas ocasiones utilizamos nuestras propias relaciones personales y afectivas como una vía con la que protegernos de nosotros mismos. Sin embargo, la función de una pareja o de la propia familia no es cubrir nuestras propias necesidades. Muy al contrario, nuestra responsabilidad es aprender a crecer con ellas para dar lo mejor de nuestro propio crecimiento interno a nuestros seres queridos.

Recupera la ilusión

VIVE EL PRESENTE CON CONCIENCIA

CUANDO NOS COMPROMETEMOS CON LO QUE REALMENTE SOMOS, SURGE LA OPORTUNIDAD DE ENTENDER LA VIDA DE UNA FORMA COMPLETAMENTE DIFERENTE.

NO IMPORTA TANTO EL ÉXITO CONSEGUIDO, SINO APRENDER A VALORAR CADA INSTANTE DE LA VIDA COMO UNA OPORTUNIDAD PARA HACER LAS COSAS LO MEJOR QUE SABEMOS.

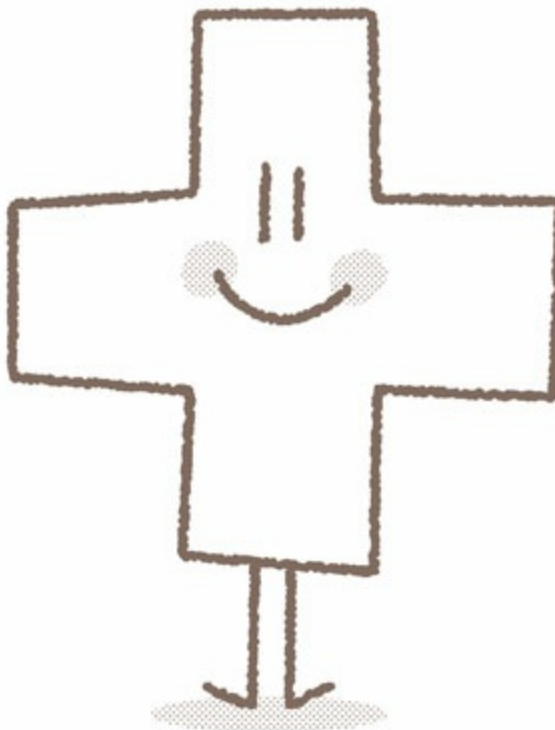
Nuestros pensamientos se convierten en ese lugar donde siempre hay espacio para dibujar una nueva vida. Saber qué es lo que realmente queremos y dirigirnos hacia ello nos permite tomar ilusionantes rumbos. Es así como llenamos nuestra vida de alegría y la dotamos de profundo significado.

Nada que merezca la pena se consigue a la primera. Ahora bien, no importa tanto el éxito que obtenemos con nuestro esfuerzo como la ilusión y el gozo con que lo realizamos.

En definitiva, podemos desafiar nuestra propia existencia, asumiendo la importancia que supone disfrutar del mero hecho de afrontar un nuevo día. No existe mayor impulso en la vida que saber hacia dónde nos dirigimos, con independencia del proceso que sigamos para lograrlo.

Uno de los principales aspectos que nos ayudará a crear una voluntad poderosa es atender y respetar nuestro propio sistema de valores y creencias personales. En realidad, se trata de tomar conciencia de lo que es realmente importante para nosotros en nuestra vida para, desde ahí, descubrir cómo centrarnos y valorar lo que tenemos en vez de lamentarnos por todo aquello que nos falta.

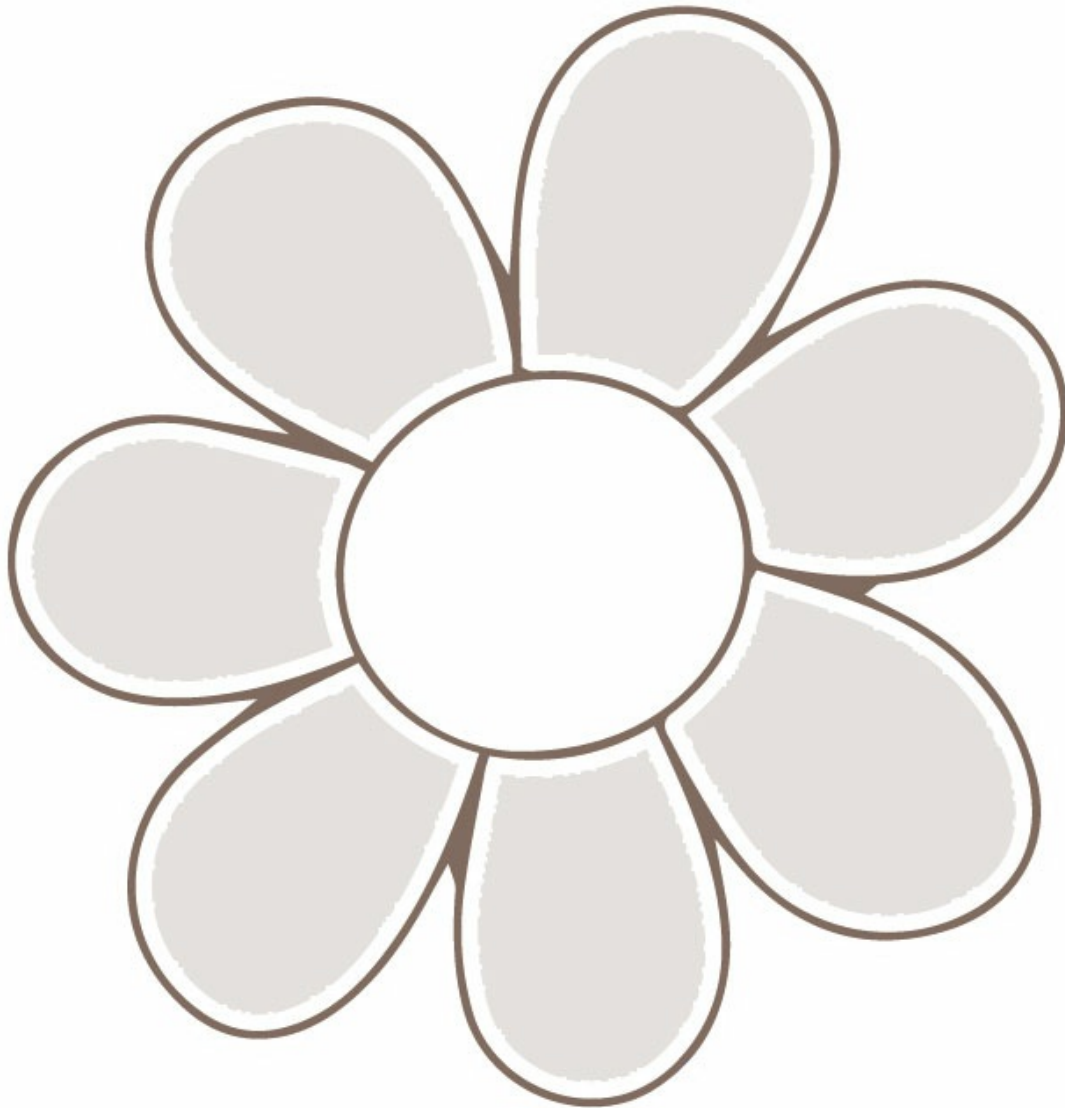
Todo sigue en movimiento y, mientras tanto, podemos abrazar el elixir de la vida, saboreando el momento presente. Sintiendo la fuerza interior que esconde el vivir entregados con amor, arrojo y pasión a nuestro aquí y ahora.



VALORA LO QUE TIENES



Dibuja una flor en tu cuaderno. Haz un listado de todos aquellos recursos personales que pueden ayudarte a mejorar tu calidad de vida. Anota cada uno de ellos en los pétalos de la flor.



Un malentendido con un amigo íntimo nos provoca dolor. Ahora bien, podemos elegir afrontar con franqueza todo aquello cuanto sentimos para intentar reparar el estado real de las cosas. Curiosamente, lo que ahora parece irresoluble puede ser la llave para crear y sanear una relación personal más creativa y estable.

MIRA CON NUEVOS OJOS



Anota en cada peldaño de una escalera tres responsabilidades personales que tienes y, debajo, un reto que consideres estimulante para cada una de ellas.



RESPONSABILIDAD 1:

RETO PARA LA RESPONSABILIDAD 1:

RESPONSABILIDAD 2:

RETO PARA LA RESPONSABILIDAD 2:

RESPONSABILIDAD 3:

RETO PARA LA RESPONSABILIDAD 3:

CLAVES
PARA GANAR
FUERZA INTERIOR



Asume la responsabilidad de tus propias actitudes
y comportamientos hacia todo cuanto te rodea y los resultados que obtienes a cambio.

**Respetar cada uno de los esfuerzos que has
realizado**

hasta el momento, asumiendo que hasta ahora has hecho las cosas lo mejor que has sabido.

Aprovecha tu propia historia personal

como un mecanismo de aprendizaje continuo con el que aprender a valorar y amar tu vida.

Ábrete a la oportunidad de evolucionar

ante cualquier contexto vital desafiante, entendiendo que forma parte de tu propio progreso.

**Admite tu propia vulnerabilidad ante
circunstancias complejas.**

**Acepta que sean cuales sean las circunstancias de
tu vida,**

nunca podrás llegar a controlarlo todo.



*Nuestro trabajo de final de grado puede suponer una gran oportunidad para
perfiar nuestra vocación profesional. Puede ayudarnos a entender qué es lo que
realmente queremos y hacia dónde nos dirigimos.*

Vence tus miedos DESPIERTA TU INSTINTO DE SUPERACIÓN

PODEMOS SORTEAR CUALQUIER SITUACIÓN VITAL SIN MIEDO.

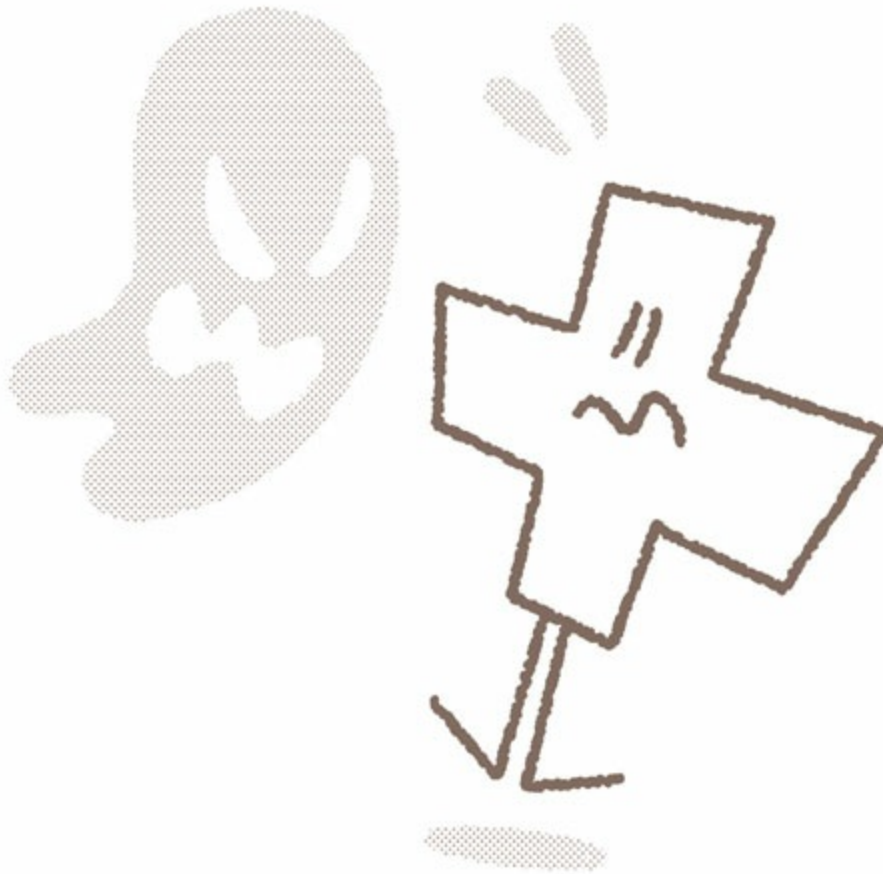
En cualquier momento de nuestra vida podemos decidir cambiar de perspectiva, eligiendo nuevos retos y expectativas personales. Para lograrlo, uno de los grandes obstáculos que tenemos es superar nuestros miedos.



Al preparar un currículum vitae, podemos explorar en profundidad nuestras propias motivaciones y habilidades personales. Definiremos así de forma más certera nuestras propias expectativas profesionales: un inmejorable punto de partida para marcarnos retos por los que merezca la pena luchar. Además, conseguiremos explorar nuevas herramientas con las que sortear futuras entrevistas de trabajo.

Cualquier miedo personal puede tener una función positiva. En principio, puede ayudarnos a especular acerca de nuestro futuro y la propia realidad presente. Su función no es otra que la de despertar nuestro propio instinto de supervivencia y superación. Sin embargo, aferrarnos a ese miedo exageradamente puede colocarnos en un estado de perpetua fantasía cargada de ansiedad y conflictos internos.

En realidad solo existe el momento presente. Por ello, lo importante es aprender a encarar los problemas únicamente cuando son reales y desde su propia raíz. Así superamos nuestro propio miedo al fracaso. Más aún, aprendemos a crecer con nuestros propios fracasos, entendiendo que siempre son mejor que acabar viviendo según los mandatos y credos de terceros.



POTENCIA TU EXISTENCIA



Haz una lista en tu cuaderno de lo que funciona y no funciona en tu vida. Anota a la izquierda todas aquellas actividades cotidianas que te llenan de sana energía a diario (Funciona) y a la derecha, aquellas que te la roban (No funciona).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DE TUS MIEDOS?



Dibuja en tu cuaderno un paraguas como éste y una nube a cada lado. Anota en la parte inferior del paraguas los miedos que tienes a la hora de afrontar tu vida cotidiana y, en la parte superior, en las nubes, por qué son importantes para ti.





Perder
el miedo



Uno de los pasos básicos para recuperar el equilibrio interior es perder el miedo a enfrentarnos a las cosas.

Analiza cómo aprovechar al máximo tus talentos y recursos naturales en cualquier contexto de tu vida cotidiana.

Rompe con escenarios de vida que te lleven hacia el abatimiento.



Revisa habitualmente tus fuentes de motivación personal.

Toma contacto con todo lo que amas e incorpóralo en tu patrón habitual de vida.

Aprende a vivir sin más ÁBRETE A LAS EXPERIENCIAS

NUESTRA MAYOR RIQUEZA PERSONAL RESIDE EN LA SALUD MENTAL. ES IMPORTANTE DISPONER DE UNOS PATRONES DE PENSAMIENTO QUE NOS PERMITAN SER FLEXIBLES ANTE LAS SITUACIONES QUE SE NOS PRESENTEN.

CUANDO PONEMOS LÍMITES ENTRE LO QUE DICTA NUESTRA IMAGINACIÓN Y LO QUE REALMENTE ACONTECE A CADA INSTANTE, APRENDEMOS A VIVIR CONECTADOS CON EL MOMENTO PRESENTE.

El pensamiento positivo puede ayudarnos a sentirnos bien en nuestra propia piel. Además, nos permite distinguir perfectamente cuándo merece la pena atender a ciertas circunstancias de nuestra vida personal y cuándo es mejor dejarlas marchar.



Recuerda por un momento el miedo que sentías la primera vez que te ofrecieron meterte en el agua. Conecta ahora con la ilusión que comenzaste a sentir por hacerlo una vez iba pasando el tiempo. Del desagrado de tu primer contacto con el agua pasaste a la ilusión por sumergirte y no querer salir de ella.

Ver el lado positivo de las cosas nos permite afrontar cualquier reto cotidiano con la flexibilidad, creatividad e ilusión que requiere cada momento. Es así como vamos construyendo nuestro propio mundo. Sabiendo que con independencia de lo que ocurra, siempre aprenderemos lo que corresponda a su debido tiempo.

Se trata de aprender a vivir sin más, de abrirnos a todo cuanto nos rodea, de rodearnos de entornos llenos de aliento y esfuerzo cargado de sentido.

La vida es así. Como un inmenso océano en el que todo se convierte en una bella oportunidad de disfrute y deleite personal. Basta con abrirnos a la experiencia de vivir

todo lo que acontezca, y hacerlo sin miedo.

DESCUBRE TU FUENTE DE INSPIRACIÓN



Anota en tu cuaderno cuáles son aquellas personas y situaciones que te resultan sumamente inspiradoras en tu vida personal y explica por qué es importante para ti cada una de ellas.

ESCRIBE TU FUTURO



Imagínate que llevas una vida interesante llena de desafíos y oportunidades de mejora. Escribe en tu cuaderno un breve relato sobre cómo vives tu vida desde ahí.



En la medida en que disponemos de una buena salud mental podemos favorecer por igual nuestra salud emocional y física. Estas son algunas claves que te ayudarán a conseguirlo:

Aprende a observar con perspectiva

tus diferentes escenarios de vida.

Deja de sacar conclusiones precipitadas

sobre todo cuanto te acontece.

Acepta la imperfección,

el caos y los imprevistos como regla básica de tu existencia.

Permítete momentos de relax

abiertos al simple disfrute y goce de la vida.

Aprende a valorarte por el amor y el entusiasmo

que pones en todo lo que haces,

más allá de los resultados logrados.

Deja de presuponer

lo que otras personas puedan pensar sobre ti.

**Convierte los problemas cotidianos en una fuente
de desarrollo personal.**

Respetar tu propia identidad

aunque las cosas no siempre salgan como realmente esperas.



5 pasos
para conectar
con el presente



1

Respira, prestando atención a los sonidos que te rodean.

2

Respira, sintiendo las diferentes partes del cuerpo.

3

Respira, observando cómo tus pensamientos van y vienen.



4

**Dedica un momento del día a realizar las cosas más
despacio de lo habitual.**

5

**Presta atención a tus sensaciones corporales,
dejando los pensamientos a un lado.**

Míralo todo con perspectiva APRENDE DE TODO LO QUE TE OCURRE

CUANDO ACEPTAMOS TODO CUANTO ACONTECE EN NUESTRA VIDA, DESARROLLAMOS UN SEXTO SENTIDO PARA VIVIRLA CON PERSPECTIVA. ASÍ APRENDEMOS REALMENTE A SEPARAR REALIDAD DE FICCIÓN.

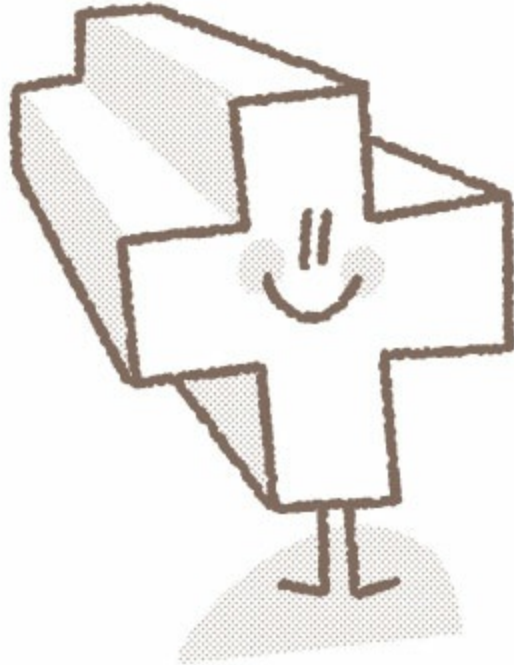
Cualquier situación personal puede ir acompañada de un ramillete de sentimientos y emociones encontradas. Los sentimientos son naturales e inevitables. Es más, nunca tenemos por qué llegar a la necesidad de reprimirlos o negarlos a cada instante.

Si algo nos ennoblece a los seres humanos, es nuestra capacidad de aprender de la adversidad y la frustración cotidianas. Gracias a todo aquello que todavía no hemos alcanzado, nuestra vida se convierte en un terreno de juego estimulante.



Cuando nos diagnostican una enfermedad funcional, podemos aprender a valorar mucho más nuestra existencia. Además, la nueva situación física que supone ese estado personal nos puede ayudar a explorar nuestra propia identidad y nuevas formas de compartirla.

En definitiva, se trata de vivir sin miedo el aquí y ahora. Esto es, encarar los obstáculos solo cuando se presentan realmente. Saber separar realidad de fantasía nos invita a arriesgarnos más para alcanzar nuestros verdaderos sueños. Es entonces cuando descubrimos que el fracaso como tal no existe, sino que más bien se trata de un simple camino de vuelta a casa.



Sentirnos vulnerables es un gran acto de valentía personal que nos permitirá pedir ayuda a quienes nos la ofrezcan. Sabemos que hoy en día son muchas las organizaciones no gubernamentales y profesionales que están dispuestas a echarnos una mano cuando las circunstancias lo requieran.

AFÉRRATE AL PRESENTE



Responde a las siguientes preguntas:

¿CÓMO SERÍA TU VIDA SI TE
DESPREOCUPARAS DE LO QUE TENGA QUE
VENIR?

¿CÓMO SERÍA TU VIDA SI TE
DESPREOCUPARAS DE LO QUE LOS DEMÁS
PIENSAN DE TI?

¿CÓMO SERÍA TU VIDA SI SIMPLEMENTE TE
DEDICARAS A VIVIR CON SERENIDAD LO
QUE SE TE PRESENTA?



5 claves
para una
vida saludable



Deshazte de todos aquellos objetos que ya no te merecen la pena.

Aplica el sentido común en aquellos retos cotidianos que se presentan.

Deja de dedicar tiempo a aquellas personas o cosas que no lo merecen.



Convierte cualquier situación personal en una estimulante oportunidad de aprendizaje.

Acepta tus limitaciones personales a la hora de afrontar cualquier circunstancia y pide ayuda

cuando sea necesario.

Vive conforme a tus valores CONECTA CONTIGO MISMO

ACTUAR DEJANDO DE LADO NUESTROS VALORES Y CREENCIAS PUEDE LLEARNOS A UNA TOTAL DESCONEXIÓN DE NUESTROS PROPIOS CRITERIOS Y DESEOS DE REALIZACIÓN INTERIOR.

Una de las mayores traiciones que podemos hacernos a nosotros mismos es faltar a nuestro propio sistema de valores y creencias más profundos.

Hábitos como la impaciencia, la envidia o la insatisfacción vital nacen de este tipo de situaciones. Surge así una aversión hacia todo cuanto nos rodea, acompañada de una visión negativa y desproporcionada de las personas y las circunstancias que se presentan.



Centrar nuestra vida en culpar a los demás nos aleja de nuestros verdaderos recursos personales. Son estos últimos los que de verdad pueden encaminarnos hacia la vida que elegimos a cada momento. Lamentarnos por lo que podría ser de otro modo nunca nos acercará hacia el verdadero camino de la realización interior.

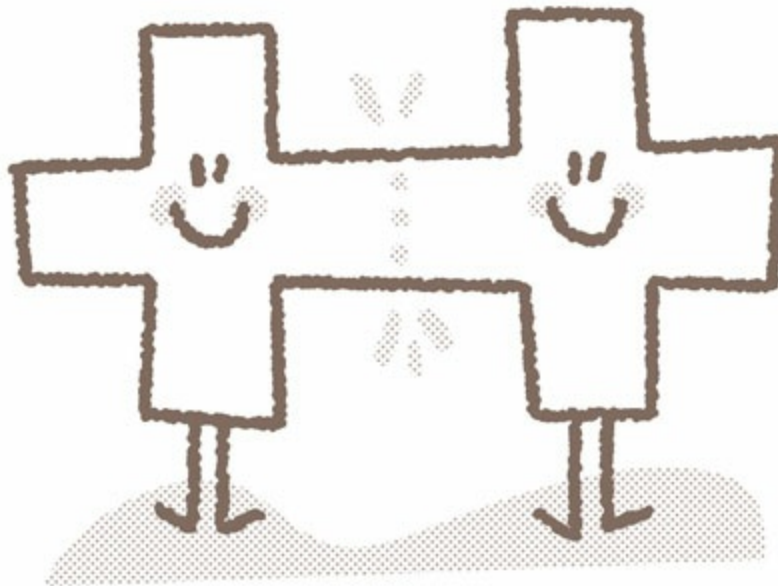
Nuestra propia dispersión mental origina situaciones de inestabilidad interior, las cuales alimentan patrones de pensamiento rígidos e inflexibles. Esta visión de las cosas nos lleva a crear expectativas desmedidas sobre nosotros mismos y los demás, tendiendo incluso a culpabilizarles de nuestro propio malestar.



Una situación conflictiva dentro de la familia puede ser un interesante desafío con el que aprender nuevas habilidades de comunicación y escucha. Lejos de suponer un problema irresoluble, puede acabar siendo la solución a muchas de las situaciones relacionales que se nos presentan a diario.



Cuando un compañero de trabajo comete un error, podemos pensar que ha sido fruto de la maldad y del deseo de perjudicarnos, o bien convertirlo sin más en una oportunidad de mejora en equipo. Entender que las personas hacemos las cosas lo mejor que sabemos puede añadir nuevas perspectivas con las que crecer en nuestro propio aprendizaje diario.



¡A DESCANSAR!



Elige un espacio de tu vida en el que te sientas especialmente bien para tomarte un tiempo y descansar. Límitate a conectar con cómo te sientes en ese momento.

DIRÍGETE HACIA DONDE QUIERAS



Escribe un contrato de compromiso con tu propia existencia.

A partir de ahora mis principios personales serán

A partir de ahora seré más

A partir de ahora pensaré que

A partir de ahora lo que haré será

A partir de ahora me rodearé de



Claves para
sanar tus relaciones
personales



DEJA A UN LADO EL JUICIO CRÍTICO CONSTANTE

Podemos romper con nuestra tendencia a culpar a los demás tomando contacto con nuestra propia autoexigencia. Se trata de aprender a detectar cuándo estamos tratando de hacer responsables a los demás de nuestro propio malestar, a veces cargando en ellos nuestros propios sentimientos de culpa y vergüenza.

Acepta tus errores.

Escucha con apertura y respeto.

Manifiesta claramente tus sentimientos.

Céntrate en resolver las cosas en el momento presente.

No reacciones a las críticas ajenas y límitate a entender sus intenciones.

**Confirma que realmente has entendido lo que te
estaban queriendo decir.**

**Plantea posibles soluciones siempre que observes
que es posible una mejora.**

Asume el control de tu vida VIVE LA VIDA QUE QUIERES

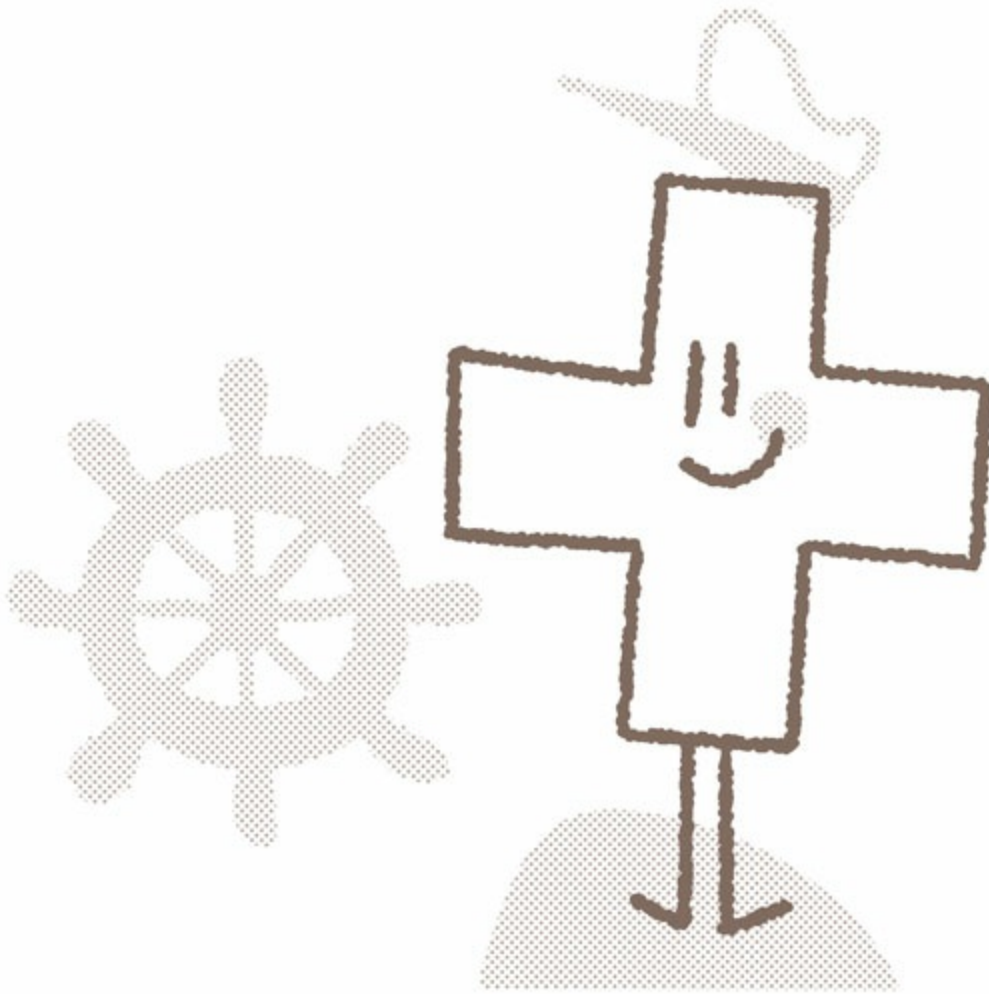
PODEMOS CAMBIAR NUESTRO PATRÓN DE CREENCIAS Y DESCUBRIR QUE NUESTRA PROPIA IDENTIDAD VA MÁS ALLÁ DE CUALQUIER IDEA O EXPERIENCIA. EN CIERTO MODO, SOMOS CREADORES DE LA VIDA QUE TENEMOS.

Nuestros pensamientos nos llevan al lugar en el que estamos. Por eso es muy importante aprender a observar con atención todo aquello a lo que nos entregamos a diario. Detrás de cada acción se esconde un ramillete de pensamientos, muchas veces enquistados.

En cierto modo, la vida que tenemos es fruto de todas las elecciones realizadas hasta este mismo momento. Por tanto, en nosotros reside el poder de iniciar cualquier cambio.

En muchas ocasiones nos escondemos en situaciones y relaciones efímeras con el fin de evadir la responsabilidad que supone asumir el control de nuestras vidas. Es así como nos entregamos a causas ideológicas, adicciones y dependencias afectivas que nos llevan a un estado de enajenación personal absoluta.

Sin embargo, cada nuevo día nos brinda la oportunidad de construir la vida que realmente queremos. Basta con tomar contacto con nuestro poder para darle forma a cada instante.



COMPROMÉTETE A CAMBIAR



Anota en tu cuaderno una situación que te provoque estrés en tu vida cotidiana. Dibuja círculos y escribe en cada uno de ellos todos aquellos elementos que contribuyen a que lo vivas de esa forma. Una vez lo hayas hecho, escribe debajo de cada círculo todo aquello que podrías hacer para cambiar la forma en que lo vives.



Que alguien nos manifieste un desencuentro puede ser indicativo de que en realidad busca el acercamiento. Permitir que la otra parte se exprese facilita la exploración conjunta de sentimientos y nuevas formas de atender las necesidades personales mutuamente.

TU MENTE ES UN PLANETA



Cierra los ojos por un momento y relájate mientras te imaginas que estás en otro planeta desde el que observas cómo te conduces en tu vida cotidiana. Presta atención a lo que haces cada día, a lo que piensas, a lo que sientes y hacia dónde te lleva. Cuando te sientas relajado, abre los ojos y anota en tu cuaderno aquello de lo que te des cuenta.



Claves para
vivir una
vida plena



Estas son las premisas que pueden ayudarnos a tener una vida llena de sentido y significado:

Un problema es siempre una oportunidad.

Pase lo que pase, siempre podemos elegir cómo queremos estar.

Un problema es algo puntual.

Ninguno hemos venido a la vida con un manual de instrucciones bajo el brazo. Se trata de aprender con todo aquello cuanto sucede.

Nunca somos el problema.

Cualquier cosa que acontezca en nuestro entorno habitual de vida forma parte del hecho de tener una existencia y un espacio que habitar.

Nuestra evolución personal requiere una vida responsable y comprometida.

Un problema nos ayuda a saber lo que de verdad queremos a cada instante.

Tener un problema significa estar vivo.

Algún día, esta vida que ahora tienes se extinguirá, así que es momento de apostar por una existencia sentida y valiente. Empieza ya.

Rompe cadenas mentales

APUESTA POR RELACIONES PERSONALES SANAS

CADA RELACIÓN PERSONAL NOS ENSEÑA UN POCO MÁS SOBRE NOSOTROS MISMOS. NUESTRA VERDADERA MISIÓN ES APRENDER DE CADA UNA DE ELLAS PARA GANAR EN AUTENTICIDAD RESPECTO A QUIÉNES SOMOS Y LO QUE REALMENTE QUEREMOS EN LA VIDA.

Las relaciones con los demás acaban siendo el reflejo de nuestras propias necesidades y contradicciones internas. Aprender a distinguir lo que realmente se esconde tras cada una de ellas puede conducirnos a alcanzar grandes cotas de bienestar personal.

Somos responsables de nuestra propia vida. Por ello, no podemos hacer que nuestro propio bienestar dependa de los frutos que cosechamos en nuestras relaciones con los demás.

Cuando nos atamos mórbidamente a algo o a alguien, estamos desplazando nuestro propio equilibrio interior y dejándolo al arbitrio de agentes externos. Empezamos así una especie de esclavitud personal en la que nuestra salud emocional queda en las peligrosas manos de terceros. Cedemos el gobierno de nuestras vidas a los demás. Nos arriesgamos a que sea el prójimo el que acabe tomando las riendas de nuestra existencia.



Estar inmersos en una relación personal tóxica puede llevarnos a ultrajar nuestra propia autoestima y sentimiento de valía personal. Detrás de una situación de abuso o falta de respeto se esconden personas llenas de carencias personales necesitadas de aprovecharse de los demás. Descubrir que quienes nos tratan así se ven carentes de aquellos aspectos valiosos de nuestra propia identidad personal puede ayudarnos a ver las cosas de forma radicalmente distinta.

Por ello, nuestro pensamiento debe dirigirse a descubrir mecanismos con los que activar nuestra vida personal en función de nuestros propios criterios y principios vitales.

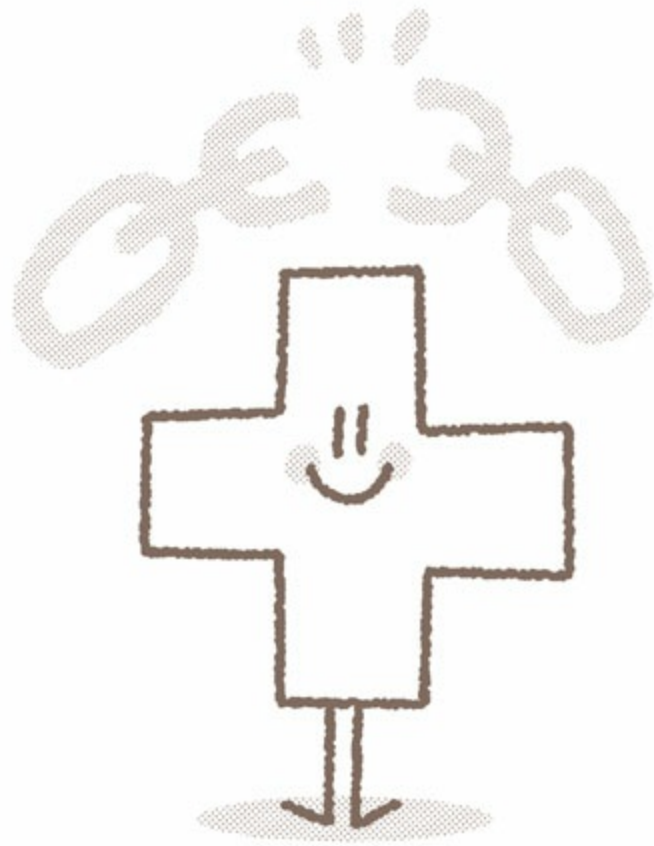
Nuestra responsabilidad personal se encuentra también en apartarnos de aquello que nos daña. Cuando nos mantenemos aferrados a algo que nos lesiona y ultraja, estamos contribuyendo a su perpetuación.



Cuando nuestras amistades o el entorno social más inmediato nos condenan por aspectos concretos de nuestro comportamiento o personalidad, en realidad se están negando a sí mismos. Todo cuanto denuncian no es más que el reflejo de aquello que tienen pendiente de explorar por sí mismos e incorporar dentro de su propio ser.

No podemos controlar la actitud y el comportamiento de quienes nos rodean. Sin embargo, podemos aprender a elegir con quién y cómo queremos estar, para luego decidir en consecuencia.

En definitiva, se trata de dejar de darle poder al prójimo para tomar el timón de nuestra propia libertad interior. Sin huidas ni subterfugios de ningún tipo. Viviendo con plena conciencia la responsabilidad que tenemos a la hora de desarrollar nuestro auténtico potencial personal.



AMPLÍA TUS MIRAS



Piensa en alguien al que admires mucho por su forma de desenvolverse en su vida personal. Responde a las siguientes preguntas:

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS POSITIVOS VES EN ESTA PERSONA?

¿CÓMO SERÍA INTRODUCIRLOS EN TU VIDA?
.....

¿CÓMO PODRÍAS LLEVARLO A LA PRÁCTICA?
.....

AHORA MANDAS TÚ



Piensa en alguien cuyos comportamientos habituales te molesten mucho.
Responde a las siguientes preguntas:

¿QUÉ PUEDEN TENER DE POSITIVO PARA
ESA PERSONA?

¿CÓMO SERÍA INTRODUCIR ESA PARTE
POSITIVA EN TU VIDA?

¿CÓMO PODRÍAS LLEVARLO A LA PRÁCTICA?
.....



Claves para
evitar que te
hagan daño



Responsabilízate de lo que te pasa.

Por pequeño que sea tu papel en todo ello, te conviertes en el estímulo colaborador de que aquello suceda.

Toma el control de tu vida.

Tú no puedes controlar la actitud de quienes te rodean, pero sí puedes controlar la tuya ante todo cuanto te suceda.

Decide lo que realmente quieres.

Puedes actuar libremente en cualquier momento y lugar. Basta con saber hacia dónde te diriges.

Responsabilízate de apartarte de lo que te daña.

Siempre encontrarás vías para defenderte de quienes intentan hacerte daño cuando de verdad elijas dar el primer paso.

Equilibra tus pensamientos

CUIDA TU SALUD AFECTIVA Y EMOCIONAL

EN VEZ DE ESTAR PENDIENTES DE TODO CUANTO HACEN O DICEN LOS DEMÁS, PODEMOS VIVIR CENTRADOS EN MANTENER NUESTRA CORDURA Y MESURA PERSONAL. LA ARMONÍA PERSONAL NO SE CONSIGUE TRASLADANDO LA RESPONSABILIDAD DE NUESTRA EXISTENCIA A LOS DEMÁS.

Muchas veces estamos demasiado pendientes de todas aquellas reacciones que nos transmite nuestro entorno más inmediato. Es así como entramos en estados de recelo ante todo aquello que supongan insultos o halagos.

A medida que ganamos en autenticidad, aprendemos a disfrutar de quienes somos con independencia de las reacciones y los comportamientos ajenos. Sabemos que por encima de cuanto acontezca en nuestras relaciones, lo que acaba importando es nuestro juicio pausado y sereno sobre las cosas. Es más, en muchas ocasiones, la vía más rápida es aprender a ignorar.

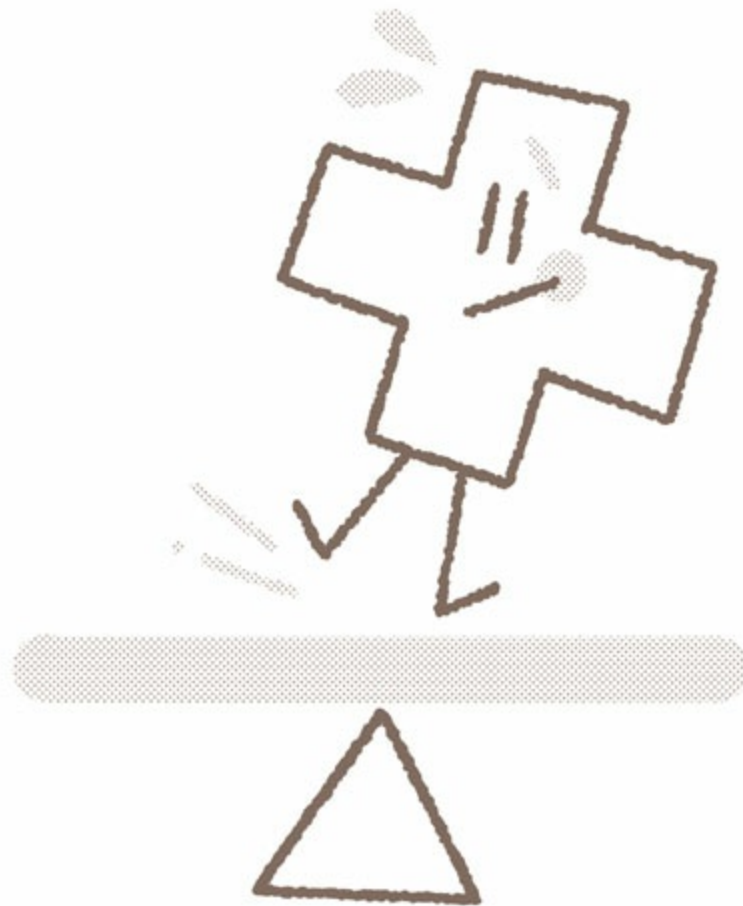
Siempre tenemos la capacidad de mirar con nuevos ojos cualquier acontecimiento en nuestra existencia. Al ver las cosas desde otra perspectiva, incluso las reacciones desproporcionadas de los demás dejan de ser un problema para convertirse en un simple vehículo de crecimiento y afirmación personal.



Nuestras propias creencias marcan la forma de abordar las situaciones delicadas con los demás. En este sentido, la estrechez de miras y el aferramiento rígido a cualquier forma de interpretación personal sobre cómo deberían ser las cosas puede zaherirnos tanto a nosotros mismos como a quienes nos rodean.

En realidad, tener problemas con el prójimo es un signo de salud personal. Lo importante es aprender a identificar los problemas tal como se presentan, buscando soluciones en

vez de culpables.



DEFINE TU IMPACTO PERSONAL



Completa las siguientes frases:

Lo mejor de mi vida ha sido

Lo que menos me ha gustado ha sido

Gracias a todo ello he aprendido

Por eso, a partir de ahora

APRENDE A PERDONARTE



Seguro que recuerdas momentos en que las cosas no salieron como esperabas. Uno de los aspectos cruciales para la salud emocional es convivir con nuestros errores. Completa las siguientes frases:

Me perdono por

Y por eso



7 claves
para
el bienestar



Cada dificultad en nuestra vida nos permite aprender un poquito más sobre nosotros y el mundo que habitamos. Estas son las actitudes personales que ayudan a lograrlo:

Observa todo cuanto te rodea.

Mantén la serenidad ante las dificultades.

Sé flexible contigo mismo para serlo después con los demás.

Adáptate al ritmo natural de las cosas tal como se van presentando.

Haz las cosas por ti mismo y desarrollando tu propio estilo personal.

**Acepta todo cuanto sientes en tu interior sin
juzgarte ni exigirte con acritud.**

**Toma conciencia de que solo te conocerás en la
acción y viviendo en el aquí y ahora.**

Analiza tus recursos DESCUBRE TU VALÍA PERSONAL

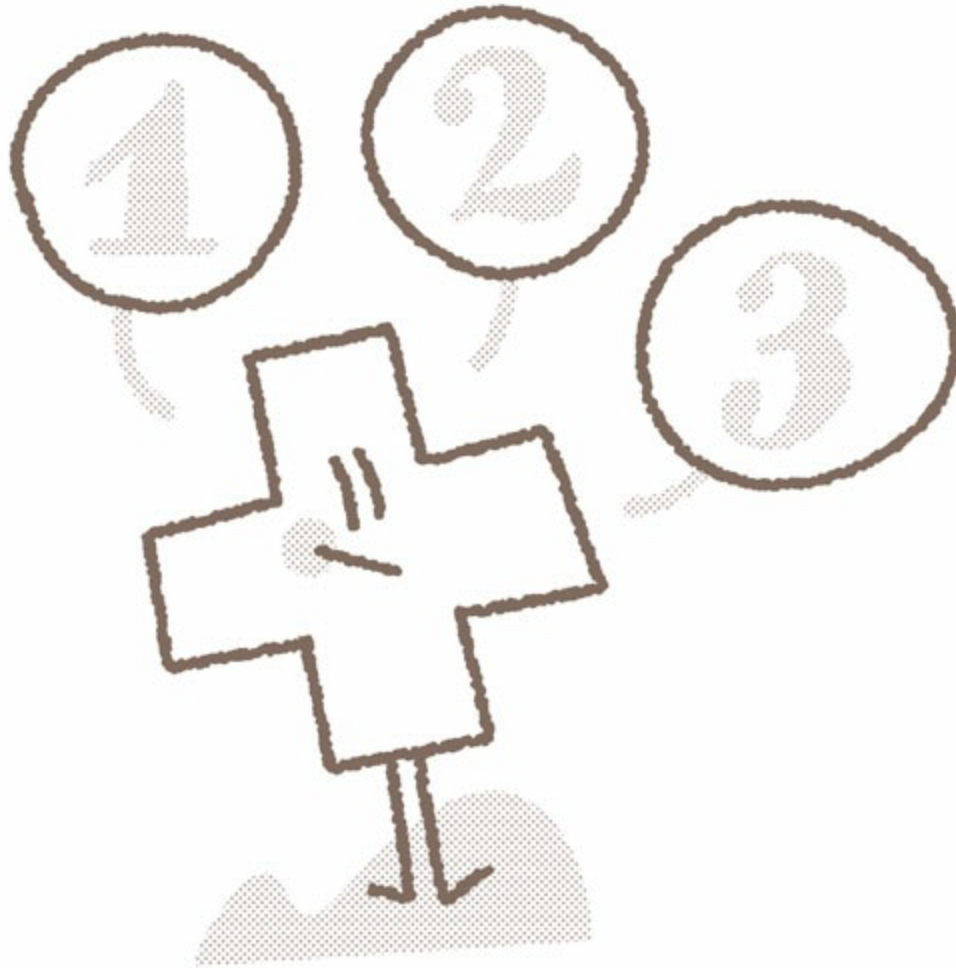
TODOS TENEMOS TALENTOS ESPECIALES QUE DISFRUTAR Y
COMPARTIR CON EL PRÓJIMO.

Todas las personas necesitamos sentirnos útiles ante los demás. Cuando esto sucede, nuestras relaciones adquieren un cariz diferente, llenándose de flexibilidad, bienestar y afecto mutuo.



Podemos convertir el desafío de buscar un nuevo empleo en una oportunidad para expresar nuestro talento personal. Así podemos enfocarnos en esa apuesta personal como si fuera algo más que una simple oportunidad de encontrar un trabajo.

Sin embargo, existen ocasiones en que, para protegernos de nuestras propias carencias, adquirimos el hábito de quitar valor al prójimo con el fin de ensalzarnos. Caemos así en una peligrosa trampa que acaba ensuciando cualquier intento por mantener unas relaciones personales genuinas.



PON LAS COSAS EN SU SITIO



Anota en tu cuaderno aquello que sueles exigir a los demás en diferentes ámbitos de tu vida personal (familia, estudios, trabajo, amistades, etc.). Explora las razones por las que sueles quererlo así y escribe de qué te has dado cuenta al hacer estas reflexiones.

¡ACTÚA!



Haz un balance de aquello a lo que no sueles enfrentarte a diario para evitar conectar con estados de malestar. Explora a continuación las consecuencias que tiene para ti. Anota finalmente en tu cuaderno de qué te has dado cuenta al hacer estas reflexiones.



4 claves
para detectar
la falsa autoestima



Estos son algunos de los síntomas de estar cayendo en las trampas de una falsa autoestima:

Criticar constantemente a los demás.

Compararse constantemente con el prójimo.



Huir constantemente de todas las situaciones dolorosas.

Zaherir constantemente a los demás por no cumplir nuestras perspectivas.



5 claves
para mantener
una mente sana



Cuando saneamos nuestros propios esquemas mentales, podemos alcanzar nuevos estados de armonía personal. Estos son algunos consejos para lograrlo:

Ábrete a tu presente, escuchando tus sentimientos y emociones.

Escucha con sinceridad lo que tu corazón te dice a cada instante.

Permite que los demás se acerquen a ti en un clima de confianza.



Aprende a diferenciar tus deseos evasivos de tus necesidades genuinas.

**Abraza todo lo que has vivido en el pasado para
construir un nuevo presente.**

Apuesta por ti ACÉPTATE Y RECONCÍLIATE CON TU INTERIOR

EN CIERTO MODO, SOMOS CORRESPONSABLES DE TODO LO QUE NOS OCURRE. SE TRATA DE APOSTAR POR NUESTRA PROPIA LIBERTAD PERSONAL Y DESARROLLO VITAL POSTERIOR.

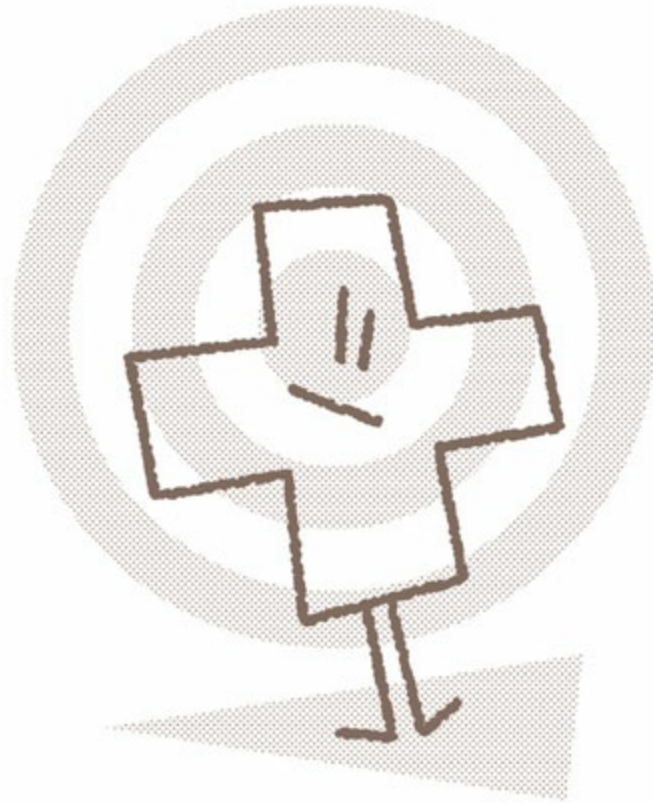
En determinados momentos de nuestra vida personal podemos encontrarnos con situaciones sociales altamente corrosivas. Sin embargo, ya se trate de casos de extorsión personal, manipulación afectiva o violencia continua, tenemos la posibilidad de poner límites a todo aquello que nos daña.

Realmente no podemos controlar la actitud de quienes nos rodean, pero sí podemos aprender a gestionar la nuestra. Consentir aquello que nos perjudica nos lleva a una profunda lesión personal, a la vez que nos aleja de nuestro propio progreso humano y social.



Vivir desde la desconfianza permanente nos lleva a estar constantemente pendientes de las intenciones y reacciones de los demás. Así perdemos la oportunidad de expresar nuestra propia autenticidad. Por ello, merece la pena apostar por un estilo de vida en el que siempre haya cabida para la apertura sincera con aquellas personas que realmente lo merecen.

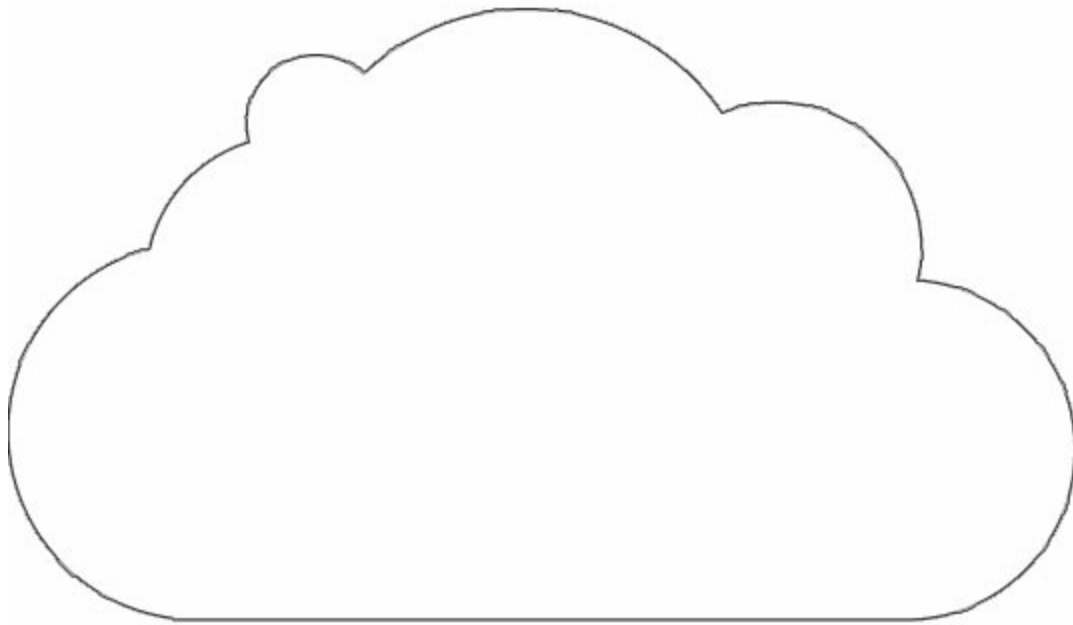
Sean cuales sean las circunstancias en que nos encontramos, nuestro primer gran paso comienza por aceptar todos nuestros sentimientos y reacciones. Cuando nos reconciliamos con nuestros estados internos y experiencias presentes, abrimos cauces para tomar contacto con nuestras auténticas necesidades de bienestar personal. Es así como podemos descubrir nuevos escenarios de vida.



ENCUENTRA TU LUGAR



Dibuja en tu cuaderno un lugar imaginario en el que realmente podrías encontrar la serenidad y la paz interior que buscas. Mientras lo haces, observa qué elementos surgen en tu dibujo y qué papel desempeñan en tu vida.



ES HORA DE MOJRSE



Piensa en todo aquello que has hecho hasta ahora para intentar agradar a los demás. Anota al lado, en otra columna, el precio que has pagado por ello. Apunta finalmente en la tercera columna lo que vas a hacer a partir de ahora.



Claves para
conseguir una
paz interior



Una de las mayores dificultades que podemos encontrar es vivir en una ambivalencia de ideas y conflictos de intereses personales. Estas son las claves para salir de estas situaciones con éxito:

Perdónate por tus errores, debilidades y defectos de carácter pasados.

Ábrete constantemente a las oportunidades de vida que te trae el presente.

Céntrate en lo que ocurre en cada momento, separando lo real de lo imaginario.

Ábrete a la idea de que mientras haya vida, siempre tendrás la oportunidad de hacer cosas diferentes.

Aprende a encontrar momentos en los que poder conectar con el silencio y el sosiego interno.

Gana en bienestar

ESCUCHA A TU INTERIOR

DEBEMOS DESPOJARNOS DEL PESO DE NUESTRAS EXPERIENCIAS PASADAS Y LOS DESEOS CONSTANTES DE UN MEJOR FUTURO PARA APRENDER A VIVIR NUESTRO PRESENTE CON AUTENTICIDAD Y ESMERO.

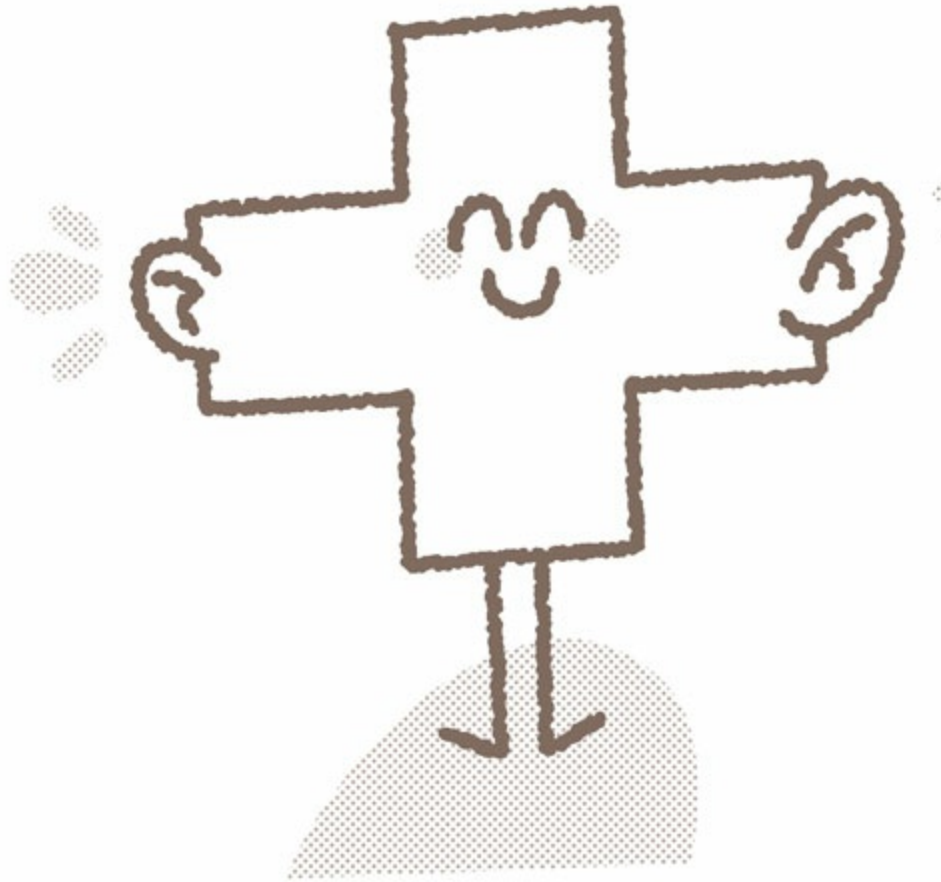
La búsqueda continua de una vida de calidad en el exterior puede alejarnos de aquellos aspectos vitales que facilitarían nuestro auténtico bienestar interior. En realidad, un enfoque de vida positivo pasa por vivir en continua conexión con aquello que realmente sentimos y pensamos en cada momento.

Movernos por referencias internas nos permite romper con nuestra reactividad constante hacia todo cuanto nos rodea. Ganamos así en seguridad personal y mesura interior. Aprendemos así a observarnos y respetarnos en cada instante y en cualquier circunstancia.



Cuando centramos nuestra vida en acumular relaciones, experiencias y objetos materiales, acabamos midiendo nuestra satisfacción personal por lo que hacemos, tenemos o conseguimos. En cambio, cuando decidimos abrazar nuestro presente con la gratitud y valentía que realmente se merece, entramos en escenarios de expresión personal llenos de satisfacción continua.

En realidad, todo el mundo lucha por alcanzar grandes cotas de bienestar, a la vez que trata de eliminar todo aquello que provoca daño y dolor. Sin embargo, si no administramos bien nuestras acciones, podemos entrar en un elevado nivel de exigencia personal.



¡DEFÍNETE!



Escribe una carta en tu cuaderno en la que manifiestes todo aquello que quieres a partir de ahora en tu vida. Hazlo sin juicio alguno sobre la posible facilidad o dificultad que suponga su logro. Simplemente explóralo y observa cómo te sientes durante el proceso.

PIDE UN DESEO



Pide un deseo y escríbelo en tu cuaderno con letras bien grandes.



3 claves
para mantener
actitudes vitales



Crearnos expectativas desmedidas sobre la propia realidad personal puede alejarnos de nuestra verdadera fuente de bienestar personal. Para evitar caer en esta dinámica, necesitamos aprender a diferenciar tres actitudes vitales:

Yo debo.

Situaciones en las que, para huir del rechazo y la censura del prójimo, nos adaptamos a las reglas y formas de vida que nos imponen los demás. Así acabamos perdiendo el control de nuestra vida y pueden surgir estados emocionales de apatía y negligencia. Renunciamos así a nuestro propio poder personal para transformar la realidad que nos rodea.

Yo me rebelo.

Situaciones en las que seguimos dependiendo de los criterios e ideas de los demás y simplemente buscamos la forma de derrumbar todo aquello que nos rodea por el hecho de estar ahí presente. Sin embargo, no nos damos cuenta de que seguimos siendo nosotros mismos los que le damos valor. Perdemos así nuestra propia autenticidad personal al confundirla con la defensa de ideas e ideologías muchas veces temporales y caducas. De este modo, convertimos nuestra propia vida en un juego continuo de ambivalencias y de lucha por el poder y el manejo de los recursos y relaciones que a diario se nos presentan.

Yo quiero.

Estado afectivo que nos lleva a vivir según nuestros principios y valores más profundos. Es aquí cuando surge el verdadero bienestar y satisfacción personal. Nos convertimos en la sincera expresión de lo que realmente somos. Vivimos sin miedo a lo que tenga que venir ni ataduras hacia todo cuanto somos, tenemos o hacemos dentro de la realidad presente.

Siéntete bien en tu piel

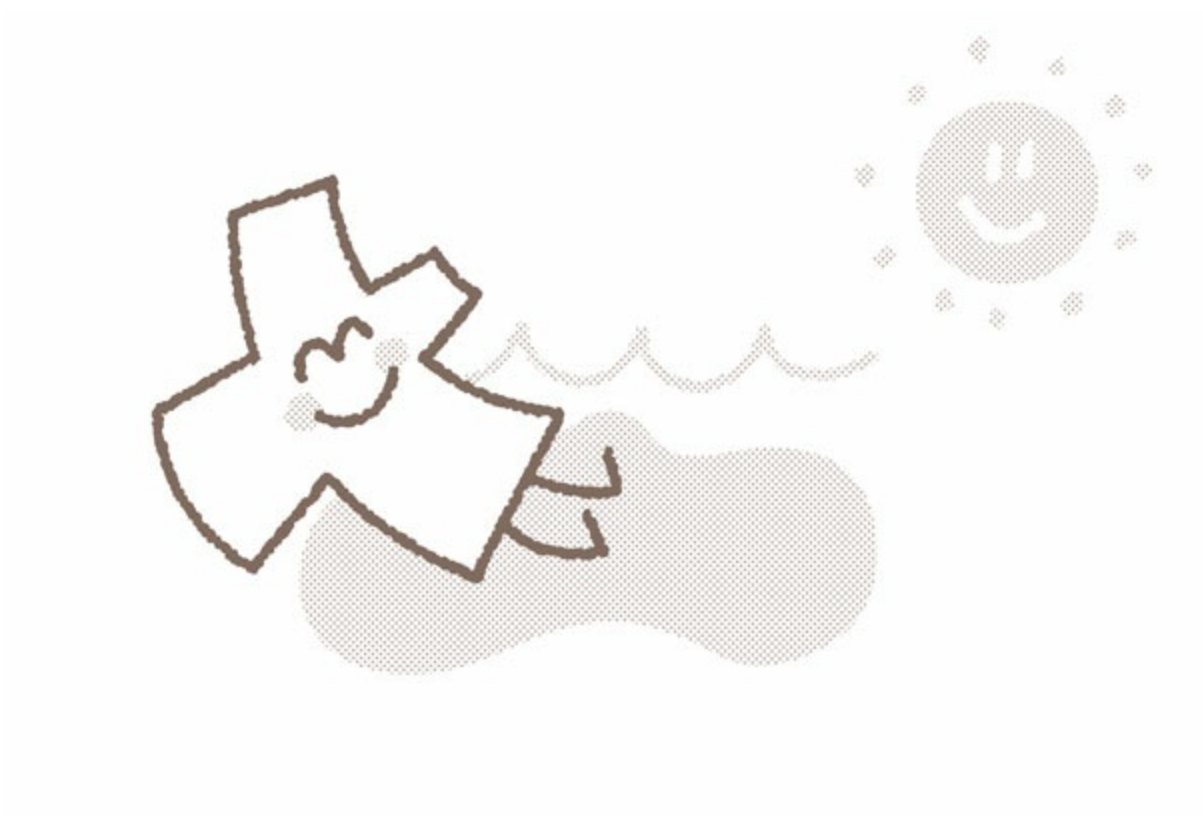
SERENA TU MENTE

MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA PSÍQUICA NOS AYUDARÁ A CONSTRUIR UNA VIDA PERSONAL LLENA DE ILUSIONES Y DESEOS DE PROGRESO.

Cuando nos responsabilizamos en serio de nosotros mismos, mejoramos nuestra calidad de vida emocional y psíquica tanto en beneficio propio como ajeno. Adquirimos así habilidades especiales con las que alcanzar una vida placentera, serena y feliz.

Podemos construir la vida que queremos. Para ello, basta con jugar limpio con nuestros propios pensamientos y sentimientos. Además, se trata de aprender a diferenciar qué cosas está en nuestras manos cambiar de aquellas que simplemente tenemos que aceptar tal como se presentan.

El primer paso para nuestro bienestar interior no es otro que elegir sentirnos bien en nuestra propia piel. Es suficiente con limitarnos a vivir según nuestra propia conciencia y aprender a decir «no» cuando sintamos que es necesario. Todo comienza por aceptar que cada persona piensa diferente. Así pues, merece la pena despreocuparnos de lo que piensen los demás de nosotros.



TODO HA CAMBIADO



Escribe en tu cuaderno aquellas cosas que creías y pensabas en cada etapa de tu vida.

LO QUE PENSABA A LOS 5 AÑOS:

LO QUE PENSABA A LOS 12 AÑOS:

LO QUE PENSABA A LOS 18 AÑOS:

LO QUE PIENSO AHORA:

TODO HA CAMBIADO



En tu cuaderno, completa las frases y observa cómo te sientes a medida que lo haces.

Para mí, la prosperidad es

Lo que realmente merece la pena de la vida es

A partir de ahora tomo conciencia de que

Lo que más feliz me hace es



Afronta la realidad



Existen tres modos básicos de afrontar la realidad:

Centrarnos en el pasado.

En este caso nos gobierna nuestra historia personal. Todo aquello que nos hicieron o aconteció acaba tomando las riendas de nuestra propia vida. Surgen así sentimientos de malestar e indefensión personal. La rabia y la culpa coexisten al mismo tiempo, mientras buscamos tablas de salvación lejanas a nuestro propio campo de acción.

Centrarnos en el futuro.

Este enfoque nos coloca en el deseo constante de superación personal. Finalmente acabamos en una espiral donde solo cabe tener más, lograr más y ganar más. Ya se trate de nuestro simple desarrollo personal o del complejo entramado de nuestra vida material, el deseo de prosperidad nos acaba embriagando. Surgen así sentimientos de miedo, ansiedad y perfeccionismo continuo.

Centrarnos en el presente.

Consiste en adaptarnos al ritmo natural de las cosas y aprender a vivir todo cuanto nos rodea y acontece con amplias perspectivas de mira. Ganamos así en flexibilidad personal y confianza para afrontar constantemente los retos de la vida. Esta vez sin perder contacto con nuestros propios criterios personales y sintiendo que a cada instante vamos construyendo nuestro mejor camino.



En ocasiones podemos descubrir que nuestra orientación afectiva o sexual puede ser rechazada por la sociedad presente. Con independencia del daño que esto

pueda provocar en nuestra existencia, siempre podemos convertir estos hechos en un mecanismo para enriquecer nuestra identidad personal y transformar la realidad presente.

Programa tu mente

PIENSA EN POSITIVO

NUESTROS PENSAMIENTOS NO SON NI BUENOS NI MALOS; SON SOLO ESO, PENSAMIENTOS. SOLO LA ACCIÓN SOSTENIDA Y EL ESFUERZO DIARIO ACABA DOTÁNDOLOS DE LA FUERZA Y DEL CONTENIDO QUE ADQUIEREN POSTERIORMENTE.

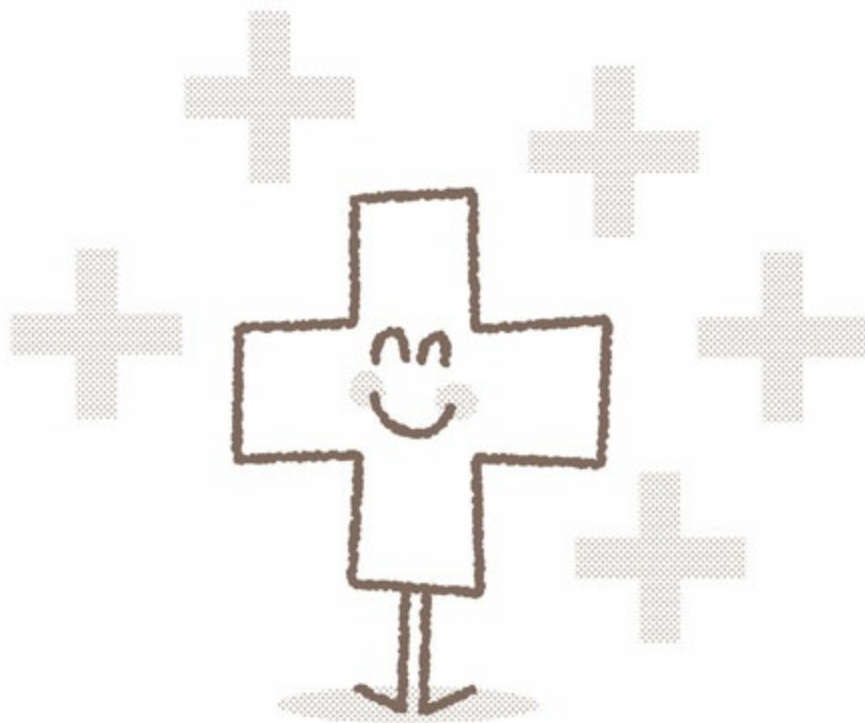
Nuestro pensamiento puede conducirnos a una vida llena de satisfacción, gratitud y oportunidades de mejora permanente. Nos convertimos así en personas amorosas capaces de elevar nuestra visión del mundo y de cuanto nos rodea.

Nuestra mente es como una computadora que podemos programar para dirigirnos hacia aquello que realmente queremos. Basta con conectar con nuestras ilusiones y deseos de progreso más profundos para enfocar la vida de un modo completamente nuevo.



Detrás de un comportamiento personal refugiado en ideologías de masas, lo único que hay realmente es un miedo absoluto a todo cuanto nos rodea y un total vacío de identidad. A veces nos refugiamos en credos y dogmas cuando en realidad lo único que estamos buscando es a nosotros mismos. Detente y escucha tu interior siempre que te sea posible.

Cuando sabemos que nos encontramos en el camino correcto, alcanzamos grandes cotas de serenidad y felicidad personal. Somos conscientes así de adónde se dirige nuestra vida. Tenemos la certeza de que, suceda lo que suceda, podemos elegir cómo reaccionar en cada momento.



CELEBRA TU VIDA



Reflexiona sobre todo aquello que ha sido relevante en tu vida personal. Puedes utilizar fotos, colores, palabras, frases o dibujos que expresen aquellas etapas y situaciones por las que has transitado. Anota en tu cuaderno de qué te has dado cuenta.

CAMBIA EL CHIP



Escribe en tu cuaderno una lista de pensamientos negativos que en ocasiones pueden surgir en tu interior. Anota a la derecha cómo podrías transformarlos en pensamientos positivos que te lleven hacia una vida nueva.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

PENSAMIENTOS POSITIVOS



Sabiduría
y estabilidad



Cualquier pensamiento puede convertirse en una simple distracción cuando no se presenta con ningún objetivo. Por ello, es muy importante aprender a distinguir los esquemas de pensamiento que se esconden tras nuestros estados emocionales y nuestro comportamiento presente.

Estas son las claves para convertirte en una persona sabia y estable, capaz de conocer y proteger lo mejor de sí misma:

Vive el presente.

Lleva una vida sencilla.

Disfruta de tu talento natural.

Ejercita la respiración consciente.

Practica una actividad deportiva placentera.

Aprende a relacionarte con asertividad.

Sigue una dieta moderada, variada y regular.

Cultiva tu interés por actividades creativas.

Escucha y da forma a tus experiencias interiores.

Confía en tu presente POTENCIA TU SALUD EMOCIONAL

VIVIR CON UN SENTIMIENTO DE DEBER Y CON UNA PRESIÓN CONTINUA ALIMENTA SERIAS CARENCIAS AFECTIVAS QUE DESEMBOCAN EN COMPORTAMIENTOS DEPENDIENTES, EL MIEDO A LA SOLEDAD Y LA DISTORSIÓN EXAGERADA DEL SENTIDO DE LA PROPIA EXISTENCIA.

En ocasiones teñimos nuestra vida cotidiana de un clima constante de alta autoexigencia. Surge así la ansiedad y el sentimiento de culpa ante todo aquello que se nos presente.



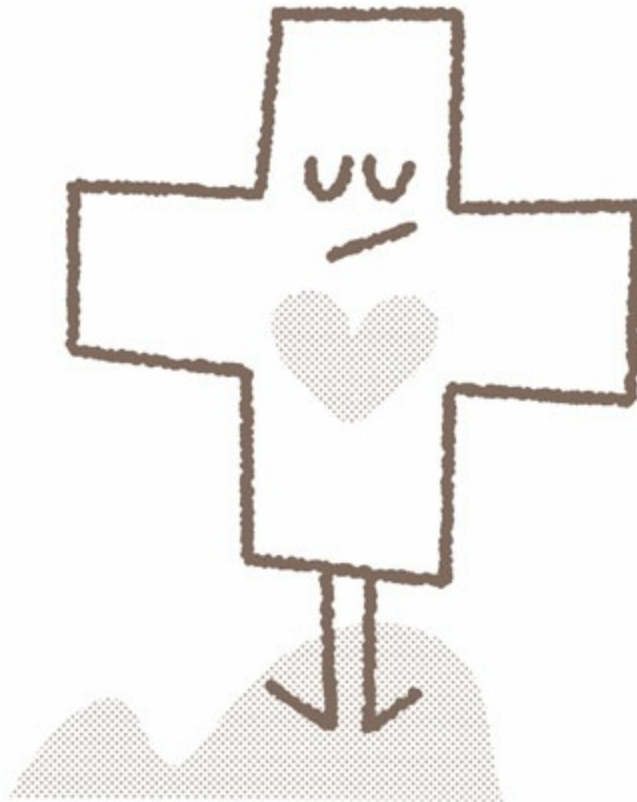
La relación de dependencia que en algunos momentos podemos establecer bajo cualquier dogma puede llevarnos a creencias rígidas sobre cómo debiéramos comportarnos en nuestra existencia. Reprimir nuestra propia energía bajo un credo que nos gobierna puede acarrear grandes distorsiones afectivas internas.

Con el fin de evitar caer en estados de alta vulnerabilidad personal y frustración constante, necesitamos romper con los patrones de conducta idealizados. El perfeccionismo y la impaciencia nos pueden llevar a estados de inseguridad, indecisión y parálisis continua.

Vivir en contacto con nuestra vida presente, de un modo sereno y relajado, puede ser el mejor remedio. Se trata de volver a confiar en nuestras capacidades naturales para afrontar todo aquello que se nos presente.



Cuando buscamos el amparo de todo el mundo para tomar decisiones a cada paso, dejamos de tomar contacto con nuestro propio universo emocional y afectivo. En realidad, nuestra existencia gana en lozanía cuando nos permitimos vivir según nuestros principios y valores más profundos.



DESCUÉLGATE



Completa en tu cuaderno las siguientes frases para detectar posibles dependencias afectivas que hayas tenido en tu vida pasada:

Cuando tenía 5 años, para sentirme bien me enganchaba a

Cuando tenía 18 años, para sentirme bien me enganchaba a

Cuando tenía 25 años, para sentirme bien me enganchaba a

Después, para sentirme bien me he enganchado a

DESCUÉLGATE



En tu cuaderno, dibuja tu vida en estado puro de libertad. No te reprimas ni juzgues durante el proceso. Simplemente déjate llevar y observa lo que sientes a cada instante.

Alimenta tu espíritu FOMENTA TU DESARROLLO PERSONAL

VIVIR CENTRADOS EN EL APRENDIZAJE CONTINUO Y EL DESARROLLO PERSONAL, ESCUCHANDO A NUESTRO INTERIOR, NOS PERMITE CULTIVAR LA AUTOESTIMA.

Existen dos tipos de planteamientos en la vida. Podemos vivir centrados exclusivamente en el éxito material y social, o bien vivir desde la escucha interior y la búsqueda constante de referencias personales internas centradas en nuestra realización y bienestar personal.

El primer enfoque nos lleva a vivir situaciones de impaciencia y a aferrarnos constantemente a los resultados. Creemos así que nuestra felicidad está completamente ligada a nuestros logros cotidianos. Surge de este modo la ambivalencia de vivir en estados de euforia y frustración constantes. Esta actitud vital se basa en evitar el dolor y el fracaso, centrando el pensamiento en analizar y prevenir todo tipo de riesgos y dificultades, a veces imaginarios. Así se evita la frustración que supone cometer errores o encontrar dificultades constantes.



Tener una dificultad en el trabajo puede llevarnos a descubrir nuevas habilidades con las que afrontar nuestra vida profesional. Cuando aprendemos habilidades de negociación, comunicación o trabajo en equipo, enriquecemos además cualquier contexto de nuestra vida cotidiana.

El segundo enfoque nos permite preservar nuestra propia autoestima. Sabemos que, en cualquier circunstancia, siempre surge la oportunidad de afrontar algo nuevo. Nos introducimos así en escenarios en que lo que importa realmente es el constante aprendizaje y el desarrollo de un auténtico deseo de progreso. Nos orientamos hacia la mejora personal, dirigiendo el pensamiento hacia el crecimiento de nuevas capacidades mediante el establecimiento de metas objetivas, sencillas y manejables.



INESTABILIDAD
EMOCIONAL



Estos son los síntomas que pueden avisarnos de que entramos en un estado de inestabilidad emocional:

Eludir nuestras responsabilidades.

Racionalizar nuestros sentimientos.

Vivir llenos de ofuscaciones y apegos.

Oscilar entre la apatía y la hiperactividad.

Tener sensaciones de vulnerabilidad personal y frustración constante.

Culpar al prójimo de todo cuanto nos acontece.

Preguntar constantemente a los demás qué es lo que tenemos que hacer.

Sentir envidia y celos de nuestros seres queridos.

Vivir en permanente desconexión de la propia realidad.

Sentir una insatisfacción personal, social y vital permanente.

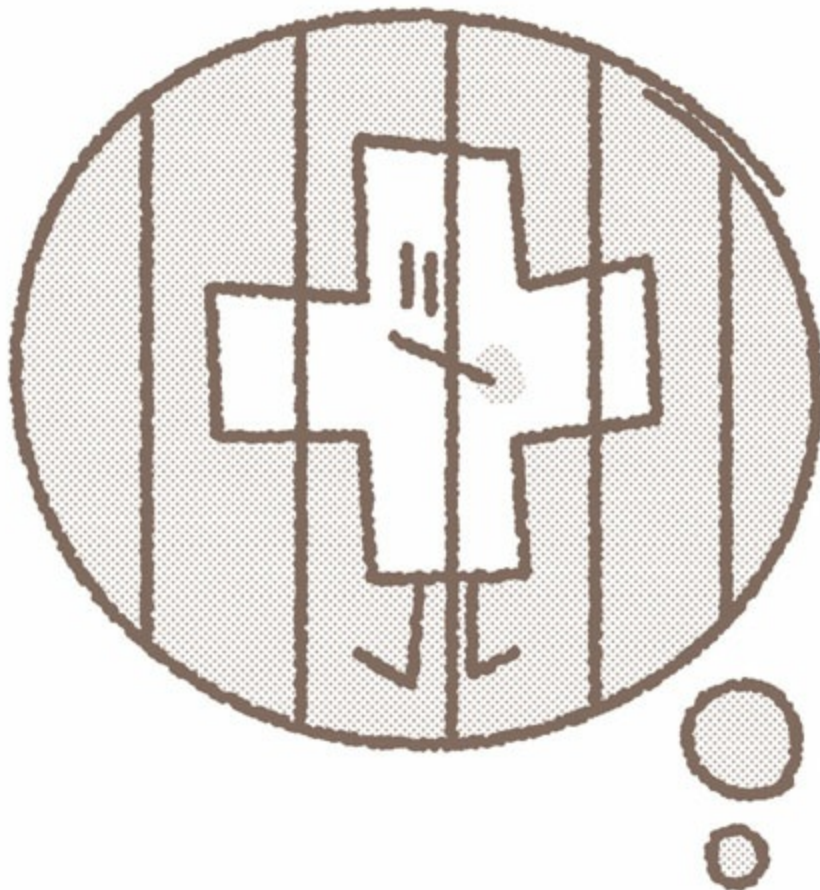
Buscar compulsivamente el afecto de la gente.

Querer agradar a todo el mundo en cualquier instancia.

Mostrarnos susceptibles y agresivos, sin querer asumir riesgos ni equivocaciones.

Libérate de la esclavitud SÉ FIEL A TUS PRINCIPIOS

DEJAR NUESTRA SATISFACCIÓN MENTAL EN MANOS DE LA EXTORSIÓN O MANIPULACIÓN AJENA A TRAVÉS DE UNA IDEOLOGÍA, CREDO O JUEGO DE PODER NOS IMPIDE TOMAR CONTACTO CON AQUELLO QUE REALMENTE NOS PERTENECE.



Cuando nos atamos a cualquier circunstancia o persona, desplazamos el centro de lo que somos como individuos hacia algo que no nos pertenece en absoluto. Comenzamos así una especie de esclavitud donde surge la envidia, el miedo y los recelos continuos.

Ahora bien, cuando pretendemos imponer a los demás todo cuanto somos, sentimos y pensamos, nos situamos igualmente en significativos estados de manipulación, extorsión y narcisismo, igualmente nocivos para nosotros mismos.



El hecho de observar nuestra vida con perspectiva puede permitirnos tomar distancia de todas aquellas situaciones y personas que no nos merecen. Basta para ello con aprender a poner tierra de por medio.

Recuperar nuestro centro nos permite vivir la vida desde la buena salud personal, libres de todo miedo. Cuando aprendemos a escuchar y respetar nuestros principios y valores personales, surge la riqueza de agradecer con amor el momento presente.



Ante un conflicto de vecinos podemos optar por la agresión verbal o por la búsqueda de una solución conjunta. La primera opción nos llevará a un callejón sin salida, mientras que la segunda puede permitirnos descubrir juntos alternativas que favorezcan la convivencia.

Crece en intimidad

AFRONTA LA SOLEDAD COMO SE MERECE

CUANDO CONSTRUIMOS UNA VIDA LLENA DE AFECTO, ES IMPOSIBLE SENTIRNOS SOLOS. DE HECHO, LA SOLEDAD NO ES SINÓNIMO DE DEJAR DE COMPARTIR AMOR, COMPAÑÍA O AFECTO.

En cualquier momento de la vida pueden surgir etapas en las que tengamos una sensación de soledad y, por tanto, sintamos aislamiento emocional o físico.

Sin embargo, a pesar de la creencia generalizada, la soledad no es negativa, puesto que puede llevarnos a reconciliarnos con lo que realmente somos y queremos en cada momento.

El secreto radica en tomar contacto con nuestras propias motivaciones, recursos e ilusiones personales. Pero no lo conseguiremos si no buscamos un tiempo para estar a solas y redescubrirnos.

DISFRUTA DE TI MISMO



En tu cuaderno, anota en círculos todo aquello de lo que te gustaría disfrutar a solas a partir de ahora. Escribe en la parte externa de estos círculos en qué momentos del día y la semana te apetecería más.

TU VIDA SIGUE ADELANTE



Escribe en tu cuaderno una carta en la que expreses todas aquellas cosas que te habría gustado hacer a fecha de hoy y todavía no has hecho. Cuenta, además, cuál va a ser tu plan para conseguirlo.



Disfruta
de la
soledad



Reserva un tiempo esta semana para vivir en soledad y sacarle partido. Estas son algunas sugerencias:

Haz todo aquello que has deseado y para lo que nunca has encontrado el momento.

Dedica tiempo a organizar y poner en orden tu hogar, dándole el aire que te gusta.

Contacta con alguien que sea importante para ti y con el que lleves tiempo sin hablar.

Saca un rato para descansar y disfrutar de estar en silencio.

Haz una lista de cosas nuevas que te gustaría aprender a partir de este mismo momento.

Busca información en internet sobre aquellas cosas que te gustan.

Aprovecha para organizar una fiesta el próximo fin de semana.

Disfruta de hacer lo que de verdad quieres y sin pedir permiso a nadie.

Sal a dar un paseo para disfrutar del sol y los sonidos de la mañana.

Llama a tus antiguas amistades para ver cómo se encuentran.

Aprovecha parte de tu tiempo para ayudar a otras personas.

Ahora,
sigue
tu camino



Pon tu vida en orden MODELA TU REALIDAD

CUANDO APRENDEMOS A SACAR PARTIDO DE NUESTROS PROPIOS PROCESOS DE PENSAMIENTO Y REFLEXIÓN INTERNOS, NUESTRA MENTE SE CONVIERTE EN UNA GRAN COMPAÑERA.

Cualquier elemento de la vida cotidiana puede convertirse en una gran fuente de aprendizaje. Detrás de cada recoveco de nuestra existencia se esconden numerosas oportunidades para cambiar y modelar nuestra realidad presente.

Numerosos hallazgos científicos han demostrado que nuestro cerebro no es capaz de distinguir qué pensamientos o percepciones son reales y cuáles pertenecen al ámbito de nuestra propia fantasía. Por esta razón, podemos educar nuestra mente para que sea una potente compañera con la que afrontar nuestra vida presente.

Podemos utilizar nuestra mente a nuestro antojo. Todo comienza por asumir la responsabilidad completa de la vida que llevamos a cada momento. Aceptar nuestros errores pasados y ocuparnos a partir de ahora de nosotros mismos bajo nuestro propio criterio puede ayudarnos a lograrlo.

A medida que ganamos en libertad de expresión aprendemos a poner límites saludables a todo cuanto nos rodea. Podemos rendir un gran homenaje a nuestra vida seleccionando aquellos escenarios y compañías que más nos convienen, mientras nos distanciamos de todo aquello que nos daña y altera.



ELEGIR BIEN NUESTRAS COMPAÑÍAS MARCARÁ NUESTRO CAMINO,
AL IGUAL QUE SABER DECIR ADIÓS A QUIEN LO MEREZCA, Y
HACERLO SIN DEMORAS NI ESPERAS.

NO ESTAMOS SOLOS, SINO IMPLICADOS EN EL DESTINO DE TODOS Y
DEL MUNDO QUE NOS RODEA.

Ha llegado el momento de que puedas relajarte y confiar en todas las herramientas que guardas en tu interior. Se trata de poner toda tu vida en orden. Para ello, no existe mejor bálsamo que hacer frente a los problemas tal como se presenten.

Desde estas líneas te invito a que pongas el verdadero coraje que hay en ti a tu entero servicio. Simplifica tu vida y apuesta por el futuro que realmente quieres. Te invito a que aparques a un lado la idea de lo que es normal en tu vida para apostar por una vida llena de satisfacción personal, entrega y auténtico servicio al prójimo. Desde lo que realmente eres y con la ilusión de aportar todo aquello cuanto guardas en tu interior.

Todo aquello que realmente merece la pena no se consigue de la noche a la mañana. Lo importante es aprender a marcarte tus propias metas. Solo nos conocemos a través de la acción, y con ella crecemos en identidad y expresión personal.

Abraza tu vida con todas tus fuerzas, y si es necesario, hasta que te duela. En ese mismo instante te habrás dado cuenta de que eres puro amor hacia todo cuanto te rodea.

CIERRA ESTE LIBRO Y SAL A PONER EN ORDEN EL MUNDO QUE TE RODEA.



¿PARA QUÉ ESTOY EN ESTE MUNDO?



Te propongo que hagas un último ejercicio. Observa atentamente cada uno de estos objetos y símbolos durante unos segundos, hasta que sientas que ya no te merezca la pena. Justo después, una vez apartes la vista de todos ellos, hazte la siguiente pregunta: ¿Para qué estoy en este planeta?



Sobre el autor:

Antonio Beltrán Pueyo es Coach Ejecutivo Profesional por AECOP, con más de diez años de experiencia en el campo del desarrollo organizacional, la facilitación de equipos y el entrenamiento de profesionales.

Licenciado en Derecho por la Universidad de Navarra, graduado en Psicología por la UNED, máster en Asesoría Jurídica de Empresas por el CEU San Pablo y máster en Psicoterapia Gestalt por el ITG de Valencia, cuenta además con un posgrado en Intervención Sistémica por el Centro Kine de Barcelona y un amplio abanico de conocimientos en el campo del liderazgo, el trabajo en equipo, el desarrollo de organizaciones, la orientación profesional y personal, la comunicación y las ventas.

Su inquietud por potenciar el verdadero valor de las personas y un trabajo constante sobre los nuevos paradigmas en gestión y comunicación le llevó a fundar, hace diez años, Olos Consejeros, empresa de la que actualmente es coordinador-director.

www.antonibeltranpueyo.com

Otros títulos de la colección:



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU
AUTOESTIMA

Rut Abadía

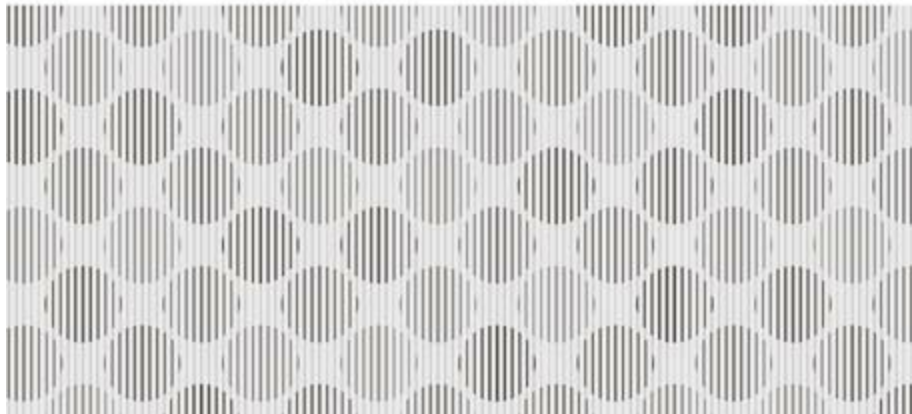


Cuaderno práctico de ejercicios

zenith **PSICO**PRÁCTICOS

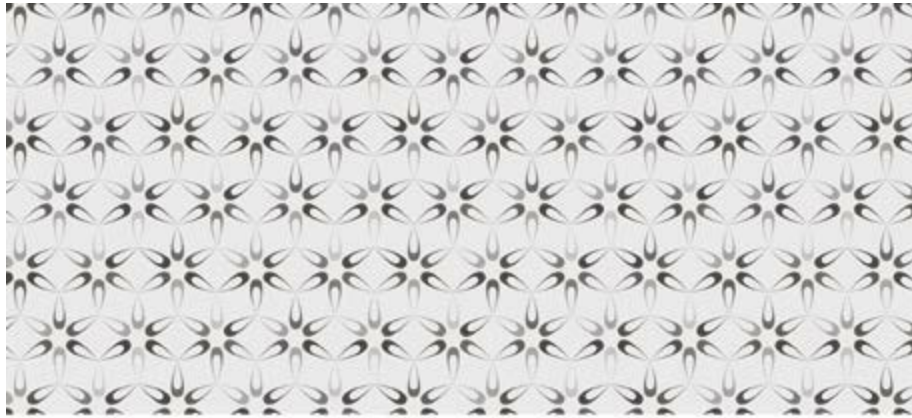
de Mindfulness

ANTONIO F. RODRIGUEZ



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez

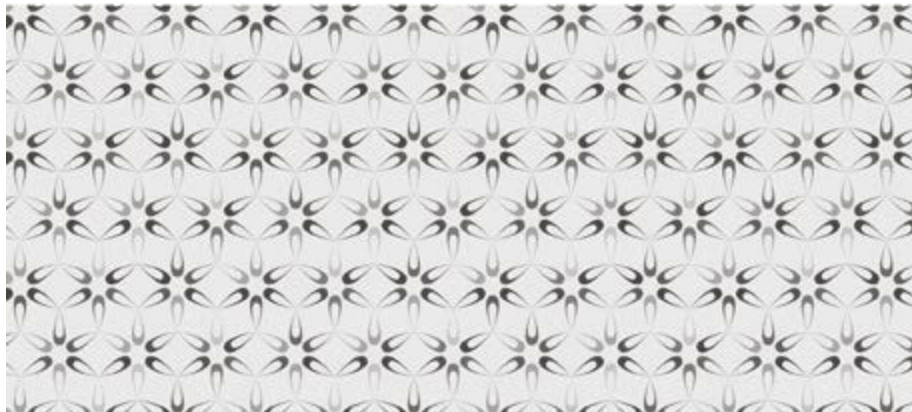


Cuaderno práctico de ejercicios

Zenith PSICOPRÁCTICOS

para ser feliz

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán

Cuaderno práctico de ejercicios de psicología positiva
Antonio Beltrán Pueyo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Antonio Beltrán Pueyo, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de la cubierta: © Inkant – Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislowsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de 2017

ISBN: 978-84-08-17411-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Dedicatoria	5
Es hora de comenzar	6
Introducción	7
Ponte manos a la obra	12
Abre tu mente	13
Acepta y supera tus inseguridades	18
Cuida tu autoestima	25
Vive de corazón	30
Escucha tu voz interior	34
Recupera la ilusión	39
Vence tus miedos	45
Aprende a vivir sin más	50
Míralo todo con perspectiva	56
Vive conforme a tus valores	61
Asume el control de tu vida	66
Rompe cadenas mentales	71
Equilibra tus pensamientos	77
Analiza tus recursos	83
Apuesta por ti	89
Gana en bienestar	94
Siéntete bien en tu piel	99
Programa tu mente	105
Confía en tu presente	110
Alimenta tu espíritu	114
Libérate de la esclavitud	117
Crece en intimidad	119
Ahora, sigue tu camino	122
Pon tu vida en orden	123
Sobre el autor	128
Otros títulos de la colección	129
Créditos	132
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	133

